INTELIGENCIA NUTRICIONAL

Dra. Magda Carlas

Plataforma Actual

Aprende a comer de forma saludable

Inteligencia nutricional

Dra. Magda Carlas

Primera edición en esta colección: marzo de 2012
© Dra. Magda Carlas, 2012
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2012
Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 231, 4-1B – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14
info@plataformaeditorial.com
www.plataformaeditorial.com
Realización de cubierta: Agnès Capella Sala

ISBN DIGITAL:

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Contenido

Portadilla
Créditos

Introducción
I. Los factores cotidianos
1. La compra inteligente
2. Comer fuera de casa de forma inteligente
3. El ahorro inteligente
4. La cocina inteligente
II. Los factores invisibles
5. La publicidad
6. Las circunstancias personales
7. La familia
8. El exceso de información
III. El factor inevitable: el peso
9. Lo que hay que saber sobre el peso
10. Cómo tratar el sobrepeso con inteligencia
11. La dieta adelgazante inteligente
12. Veintiséis falsos mitos sobre el peso
IV. El factor deseable: los conocimientos
13. Saber lo imprescindible es inteligente
Epílogo
La opinión del lector

Introducción

A estas alturas quien más quien menos sabe que la salud pasa inevitablemente por cuidar la dieta y que comer bien no solo sirve para cubrir las necesidades básicas, sino que es una pieza clave para prevenir enfermedades y mantener la salud. Es más, comer bien es básico para tener el mejor grado de salud posible. Entre enfermedad y salud hay un intervalo de grados de salud que, sin llegar a la enfermedad, se traducen en una mejor o peor calidad de vida.

En los últimos años ha habido un auge tal de la divulgación de los temas de nutrición que cuesta creer que todavía haya personas que no son conscientes de la importancia de este aspecto de nuestra vida. Nunca como ahora se han sabido tantas cosas a este respecto y ha habido tantos conocimientos sobre la relación que hay entre la dieta y la salud. De la misma manera, nunca ha habido tantos recursos alimentarios y tantas posibilidades para comer bien como en la actualidad. Cierto que al mismo tiempo hay temas tan conflictivos como los transgénicos, la utilización adecuada de los recursos alimentarios en el planeta o el correcto uso de los aditivos, pero el caso es que vivimos muchísimo más que hace un siglo y en gran parte se debe a la alimentación. Aunque no hay que olvidar que el hambre es el problema más mortífero relacionado con la dieta, lo cierto es que en nuestro medio hace ya mucho tiempo que las enfermedades debido a la escasez han desaparecido. Por consiguiente, las premisas, al menos en nuestro entorno, no podrían ser más idóneas.

Pero curiosamente, y pesar de tanta circunstancia favorable, la dieta no es tan adecuada como debería ser. Nuestro país, a pesar de ser mediterráneo, tiene una tasa de obesidad infantil de las más altas de Europa y la enfermedad cardiovascular no cesa de aumentar. No sabemos, por ejemplo, por qué los más pequeños cada vez tienen más peso ni por qué nuestras arterias están cada vez más alteradas a pesar de que tenemos un montón de teoría al respecto y todas las buenas intenciones del mundo para cuidarnos.

Lo mismo se puede decir de la creciente incidencia de los trastornos del comportamiento alimentario. La bulimia y la anorexia comparten protagonismo con las graves carencias alimentarias de otras latitudes, no siempre lejanas.

Por otro lado, año tras año y a pesar de todos los consejos médicos, miles de personas se someten a dietas drásticas que no harán más que maltratar su organismo sin conseguir reeducar sus hábitos alimentarios y estabilizarse en un peso sano. Ni siquiera se llega a plantear muchas veces si la pérdida de peso es realmente necesaria o no.

No solo eso, sino que de esta ansia adelgazante surgirán muchas veces estadios

precarios de salud pero también problemas psicológicos importantes que comprometerán de forma muy seria nuestro equilibrio y bienestar psíquico.

Y lo peor: hay tanta sobredosis informativa que estamos «intoxicados» de conocimientos sobre dietética, muchas veces contradictorios, que no hacen más que desorientar. Además, parece que todo el mundo, con formación o no, está capacitado para emitir sentencias y consejos sobre temas alimentarios cuando en realidad sus afirmaciones no se basan en ciencia alguna. La dieta ha pasado a ser un tema del que se puede opinar y sentenciar como si no tuviera fundamento científico alguno. La dietética en general ha pasado a ser un tema banal y no se tiene en cuenta que se está jugando con la salud.

Ante este panorama no hay fórmulas milagrosas, pero quizá la mejor terapia sea poner una dosis de inteligencia a todos aquellos factores que hacen que, a pesar de tener los conocimientos suficientes y la mejor de las voluntades, acabemos comiendo mal. A fin de cuentas, etimológicamente, *inteligencia* significa «saber elegir», y esto en temas de nutrición es imprescindible. Las personas que tienen inteligencia nutricional saben elegir entre todas las posibilidades que existen hoy para alimentarse. Por suerte, la inteligencia nutricional puede desarrollarse. Y precisamente el objetivo de este libro es aportar los conocimientos y herramientas necesarios para que todos podamos alimentarnos de manera inteligente, lo cual nos ayudará a lograr una nutrición adecuada y, en consecuencia, a mejorar nuestra salud y nuestro aspecto.

En la inteligencia nutricional intervienen varios factores, que iremos desarrollando en cada capítulo. Podríamos clasificar todos los factores en tres grupos:

- Cotidianos: la compra, las comidas fuera de casa y la cocina.
- Invisibles: la publicidad, las circunstancias personales, la familia, la información.
- Inevitable: el peso, que depende a su vez de una serie de factores, no solo de la alimentación.

Es evidente que nuestra manera de comer depende en gran medida de nuestras compras, no solo de los productos que compramos, sino también de dónde y cuándo compramos. Ante la falta de tiempo para la compra, algunos optan por hacer grandes compras y almacenar, con el objetivo de que nunca les falte «algo» para comer… Otros optan por comprar según se va necesitando… o según lo que apetezca. ¿Qué es más inteligente?

De la misma manera, las opciones que elegimos cada vez que comemos en un restaurante, o cuando preparamos el tupper para llevar al trabajo, o a la hora de cocinar…, opciones cotidianas que parecen poco importantes, pero que son clave para nuestra alimentación.

Hay otros factores menos visibles pero igualmente determinantes; por ejemplo, lo que aprendimos de pequeños, la comida de casa y los platos de mamá son muchas veces lo que favorece o impide que nos alimentemos bien. Suele creerse que lo aprendido en casa es lo normal o sano, y no siempre es así.

Finalmente, el peso es también un factor determinante de nuestra manera de comer, aunque tienda a pensarse que solo lo contrario es cierto, que nuestra manera de comer incide directamente en el peso. Es tanta la presión que hay respecto a este tema que el peso acaba determinando en muchos casos el estilo y la naturaleza de la dieta. Muchas veces sin tener en cuenta que en el peso influyen muchos otros factores además de la dieta y que una dieta desequilibrada puede, además de adelgazar, afectar seriamente la salud…

Sobre todos estos factores nos ocuparemos en las siguientes páginas, con el fin de que, al terminar de leer este libro, el lector sepa elegir mejor entre todas las posibilidades de alimentación. Lector que después de la lectura de este libro tendrá, probablemente, una visión de la alimentación notablemente distinta…

I.

Los factores cotidianos

La teoría es simple, y parece que comer bien es una cuestión de mera voluntad. Las normas básicas no son ningún secreto, y quien más quien menos sabe qué es comer más o menos equilibradamente. Pero a la hora de la verdad, hay toda una serie de circunstancias tangibles del día a día que influyen inevitablemente en nuestra dieta.

De entrada compramos un día a la semana con mucha suerte y no siempre de forma adecuada, con lo cual en la despensa a menudo no hay lo que debería haber. Y no solo eso, comprar en el supermercado es cada vez más complejo y hay un montón de alimentos que para saber qué son realmente hace falta un manual.

Por si fuera poco, tenemos un número considerable de comidas fuera de casa, y entonces manda el presupuesto y el menú. Grande excusa la de comer fuera para que comamos de forma poco deseable sin remordimiento alguno. La crisis y el presupuesto recortado, tristemente presentes, nos dejan todavía más tranquilos ante nuestros desequilibrios dietéticos.

Pero aquí no acaba el tema. El tiempo es escaso, y eso se convierte en otra buena excusa para comprar sin organización y cocinar poco o, mejor dicho, no cocinar y acabar picoteando cualquier cosa. Además, no siempre hay deseos de pasar un tiempo considerable en la cocina. La cocina diaria y obligatoria resulta indigesta a un montón de personas…

Y para redondear todo el panorama están las celebraciones, cenas y jolgorios improvisados e imprevistos que acaban todavía de hacer el tema más complejo. Comer acompaña todo acto social que dure más de un par de horas. En fin, que todo parece estar en contra.

Y en cierta manera, es cierto que la cotidianeidad no lo pone fácil. Además, lo sabemos perfectamente, pero cambiar de hábitos es complicado.

Pero una dosis de inteligencia puede ser muy efectiva.

1.

La compra inteligente

Antes de pensar en cualquier otra cosa hay que tener claro qué es lo que hay que tener en la despensa forzosamente. Por supuesto que no hay normas fijas, pero hay toda una serie de alimentos que tienen que estar en la despensa si queremos tener una dieta mínimamente sana. Y está claro que habrá variaciones de una persona a otra según edad, estatus, preferencias, etc. Pero hay unos mínimos que hay que cumplir. Por supuesto, siempre teniendo en cuenta las normas de dieta equilibrada (véase parte IV).

Los alimentos imprescindibles

Lácteos

En el sentido estricto no son imprescindibles, pero como son nuestra fuente de calcio más valiosa, hay que tenerlos en cuenta. Respecto a las teorías, muy en boga actualmente, de que la leche es «nociva», lo cierto es que no hay ningún estudio que avale que los lácteos –al menos los desnatados– tengan efectos negativos en personas sanas, y por tanto no hay ninguna razón para no incluirlos en la cesta de la compra. Por supuesto, se puede alternar la leche con el yogur y el queso y contar que al día son recomendables al menos dos raciones de este tipo de alimentos.

A tener en cuenta:

- Los lácteos desnatados tienen el mismo aporte de calcio que los enteros aunque no las mismas vitaminas.100 cm^3 de leche entera o 100 cm^3 de leche desnatada = 120 mg calcio.
- Las leches fermentadas (como el yogur) tienen un aporte de calcio similar al de la leche pero tienen la ventaja añadida de su aporte en microorganismos, que, entre otras cosas, tienen efectos beneficiosos sobre la flora intestinal.
- Todas las leches fermentadas aunque tengan microorganismos distintos tienen un aporte nutritivo similar en lo que respecta al calcio y las proteínas.
- El queso fresco es más digestivo que el queso curado pero tiene un aporte nutritivo menor. La causa es que contiene más agua y en consecuencia menos calcio, menos proteínas y también

menos energía.

- El queso curado seco tiene menos agua, no menos grasa. De hecho, los quesos secos son los que contienen más nutrientes y grasa.

Sobre la famosa mozzarella

Es popular, deliciosa y práctica. La ensalada de tomate y mozzarella se ha convertido en un clásico universal. Pero a menudo se confunde la mozzarella con un queso light, y lo cierto es que 100 g de mozzarella son 250 kcal… ¡como mínimo!

Frutas

A la hora de la compra hay que tener en cuenta que son necesarias un mínimo de dos raciones de fruta al día por persona. Por esta razón una familia con dos hijos, aunque nadie coma al mediodía en casa, gastará fácilmente casi dos kilos de fruta al día. Especialmente si se hacen zumos naturales por la mañana. Las frutas del tiempo son las que tienen más probabilidades de ser frescas y de calidad. No es comparable el valor nutricional de un zumo empaquetado al de la fruta entera y fresca. Además hay que saber comprarla en su justo punto de manera que no sea demasiado madura ni verde. Siempre comprobando que esté íntegra, con la consistencia deseada y el aspecto óptimo.

A tener en cuenta:

- La fruta fresca que se vende ya pelada es muy práctica pero no tiene el mismo valor nutritivo de la entera.
- Una de las frutas que más se conserva es la manzana, pero esto no quiere decir que sea la fruta ideal.
- La fruta va perdiendo sus nutrientes aunque esté en la nevera, y por tanto las grandes acumulaciones de fruta no son lo más recomendable.
- La fruta ecológica es absolutamente aconsejable pero no hay estudios que demuestren que sea más nutritiva.

Verduras

Como con las frutas, hay que calcular dos o tres raciones por persona, y a ser posible una de ellas en crudo. Por supuesto que las bolsitas de ensalada son válidas, pero, claro, su valor nutritivo no es el mismo. Al igual que en el caso de las frutas, lo más recomendable son las verduras de temporada y locales.

A tener en cuenta:

- Las verduras peladas y cortadas son geniales pero tienen menos valor nutritivo que las verduras enteras.
- No se conservan eternamente en la despensa ni en la nevera. Y a pesar de que su aspecto siga siendo bueno, el valor nutritivo va disminuyendo.
- Las hojas verdes suelen ser las más vitamínicas. Tirarlas no es, pues, lo más inteligente.
- Evitar el trocear demasiado las verduras.
- Someter las verduras a periodos de tiempo de remojo muy prolongados disminuye su contenido vitamínico.
- Las sopas de verduras son deliciosas pero tienen un valor nutritivo mucho menor que las verduras hervidas o asadas.

Farináceos

Son alimentos menos perecederos que la fruta o la verdura, con lo cual calcular las raciones es menos importante. No obstante, va bien tener en cuenta qué cantidad de pan, pasta, arroz o legumbres es la normal. Estos ingredientes siempre deben estar en una despensa. Por cierto: los cereales, si son integrales, tanto mejor.

A tener en cuenta:

- Los cereales de desayuno en general conllevan más energía y azúcar que el pan.
- El pan tostado es práctico y se conserva mucho mejor que el pan fresco pero no es menos energético. Al contrario, es bastante más energético pues no tiene agua.
- Es recomendable que los cereales sean integrales: aportan más fibra y vitaminas.
- La mejor galleta será siempre más energética que el pan o el pan tostado.

¿Es nocivo el gluten?

El gluten es una de las partes proteicas del trigo y en principio es un componente normal no solo del trigo, sino de la cebada, el centeno y la avena. Ahora bien, en algunas personas el gluten produce una alergia muy seria que requiere la retirada de los citados alimentos. Es la denominada enfermedad celiaca. Esto no quiere decir que el gluten sea nocivo para todo el mundo.

Alimentos proteicos

En general deberían consumirse dos raciones de alimentos proteicos al día. Lo que es importante es recordar que la cantidad necesaria de este tipo de alimentos es mucho

menor de lo que se suele creer.

A tener en cuenta:

- Hay que combinar la carne con el pescado. En cuanto a la carne roja, una o dos veces a la semana es una buena opción siempre que se trate de carne roja magra.
- Los embutidos deben ser algo esporádico. El jamón de calidad es la mejor opción en este caso.
- Recordar que dentro del pescado hay que incluir pescado azul.
- Los huevos son un excelente alimento. Dos o tres a la semana no tienen ningún inconveniente para nadie. Además, aportan la proteína de mejor calidad de la cesta de la compra.
- Las legumbres se pueden convertir en proteínas de alta calidad biológica si se combinan con cereales.

Agua

En teoría el agua del grifo es perfectamente válida como bebida, pero a la hora de la verdad la mayoría prefiere optar por agua envasada, y es normal. En cualquier caso hay que ser muy cautos con algunas creencias que hay a este respecto. La cantidad de agua que hay que ingerir depende de múltiples factores, entre ellos el de las comidas que se hagan en casa, si se utilizan otras bebidas o no, la temperatura ambiental, etc.

A tener en cuenta:

- Todas las aguas aportan la misma energía: 0 kcal.
- Las aguas con gas en general tienen más sodio.
- La composición del agua debe estar indicada en la botella.
- El agua no se conserva eternamente aunque esté en una botella cerrada.
- La sed es el principal indicador de la dosis de agua que se debe tomar, excepto en el caso de las personas deportistas o de la tercera edad.

¿El agua adelgaza?

Es una creencia muy arraigada, pero el agua no adelgaza. No aporta energía pero su ingesta no disminuye los depósitos grasos del cuerpo. Por tanto intentar adelgazar con sobredosis de agua es absurdo.

La despensa de la supervivencia

Como la práctica suele quedar muy lejos de la teoría, es mejor admitir que habrá un número nada despreciable de días en que la planificación será nula, que la despensa estará casi vacía y/o que las ganas de cocinar serán inexistentes. Por eso es inteligente tener en la despensa los ingredientes suficientes para comer más o menos bien, improvisando… e incluso sin cocinar. Es práctico en este caso dividir los alimentos por grupos, como en el apartado anterior. De esta manera aseguramos que la dieta, incluso en pleno estado de improvisación, puede ser equilibrada y completa.

Leche en polvo, leche evaporada

Estos son alimentos con un aporte de calcio similar al de la leche y que en cambio tienen una vida útil mucho más larga que cualquier leche envasada líquida. La ventaja de la leche en polvo o evaporada es que puede guardarse durante tiempo y que aporta la misma cantidad de proteínas y calcio que la leche convencional. La leche condensada también cumple estos requisitos, pero en general aporta una dosis notable de azúcar, por lo que es menos recomendable. Ideal, pues, tanto la leche en polvo como la evaporada para tener como fondo de despensa. Además existen sus versiones desnatadas.

Pan tostado, cereales

No hace falta decir que pueden aportar en un momento y sin cocinar una dosis importante de carbohidratos; el valor nutritivo del pan es muy similar al de la pasta o el arroz, pero estos en general necesitan un tiempo de cocción. También está el pan congelado, pero también en este caso se necesitará un tiempo para que sea comestible. En fin, que los cereales o el pan tostado proporcionan carbohidratos complejos inmediatos.

Latas de legumbres

Constituyen una fuente importante de proteínas, minerales y antioxidantes. Ideales para el sistema cardiovascular y no más energéticas que la pasta. Están cocidas y pueden servirse al momento. Si además se elimina el jugo de conservación y se pasan por el agua, tanto mejor. Con cualquier salsa y en frío pueden formar parte de una ensalada o cualquier picoteo. Pensemos por ejemplo en el famoso humus a partir de garbanzos y un poco de aceite…

Atún en conserva, mejillones en conserva

Son un clásico de la conserva, tanto el uno como el otro. Han solucionado mil platos, y

lo cierto es que aportan proteínas de gran calidad, grasas poliinsaturadas y minerales como el hierro o el zinc. Por tanto, es inteligente tenerlos siempre en la despensa, porque pueden ejercer perfectamente de segundo plato improvisado. Y aunque parezca lo contrario, las proteínas de los mejillones son exactamente de la misma calidad que las proteínas del atún.

Espárragos en conserva, verduras en conserva

Es casi inimaginable una despensa sin la lata de espárragos de rigor. Aportan fibra y pequeñas dosis de vitaminas que se agradecen. Por supuesto que no conllevan las mismas vitaminas que las verduras frescas, pero sí pueden complementar fácilmente un bocadillo, una comida en frío o cualquier ocasión en que lo verde brille por su ausencia.

Aceitunas

Es el picoteo por excelencia, con un valor nutritivo mucho más interesante que las clásicas patatas fritas o los snacks de turno. Lo cierto es que las aceitunas conllevan fibra, algo de vitaminas, grasas monoinsaturadas y, eso sí, una dosis potente de sal. Pero, claro, la mayoría de snacks aportan dosis similares de sal y en cambio son mucho menos convenientes a nivel cardiovascular. Además, no son tan energéticas como a veces se cree. 100 g de aceitunas aportan 150-180 kcal. 100 g de patatas fritas, o de la mayoría de snacks, rondan las 500 kcal…

Fruta en su jugo

Al igual que en el caso de las verduras, es evidente que las frutas enlatadas no tienen el mismo valor nutritivo que las frescas, pero sí pueden ser un buen recurso para los días en los que en casa no hay nada. Es preferible escoger las frutas en su jugo que las que están en almíbar porque aportan una dosis de azúcar mucho menor.

Frutos secos

Típicamente mediterráneos cuando están tostados, son sabrosos, nutritivos, y tienen una larga durabilidad. Aportan minerales, proteínas, vitamina E y, lo más importante, grasas poliinsaturadas beneficiosas para el sistema cardiovascular. Por tanto, tenemos un picoteo que nos puede solucionar una merienda y/o postre de forma inmediata y además son un alimento saludable. Mejor escoger los frutos secos tostados sin sal. Y recordar que una ración equilibrada son unos 20-25 g, no más.

Aceite de oliva virgen

Un buen aceite es el aderezo o salsa más saludable que podemos tener de forma

inmediata. Aporta vitamina E y antioxidantes, y es el aceite más beneficioso para el sistema cardiovascular. Por tanto, una botella de aceite no puede faltar en la despensa, incluso en épocas desorganizadas… Tiene también una larga durabilidad, pero no una durabilidad infinita, como a veces se cree. Básico mantenerlo en un lugar seco y fresco.

Normas básicas para una compra inteligente

Ver las raciones reales que se necesitan

Parece una obviedad pero no lo es en absoluto. A menudo se va a la compra sin tener ni idea de las raciones reales de comida que se van a necesitar. Y esto no es nada positivo ni para la economía ni, en última instancia, para la salud. Es imprescindible ver cuántos días se va a comer en casa y cuántos serán los comensales, y tener en cuenta salidas, restaurantes, etc. Además es importante también valorar el peso de las raciones. No es lo mismo comprar para adolescentes que para personas de más de 50 años. De ahí que sea muy práctico consultar en el primer capítulo el número de raciones y el peso de cada una.

Comprobar la despensa y el fondo de despensa

No solo hay que comprobar los recursos alimentarios para las comidas inmediatas, también hay que ver qué alimentos están siempre en la despensa para los casos imprevistos. El fondo de despensa, vaya. Solo después de mirar se puede hacer una lista inteligente y lógica. Y de paso es recomendable colocar en la despensa los alimentos que llevan más tiempo en ella en un lugar más visible que los que son más recientes. Recordemos que los alimentos de larga durabilidad también acaban caducando y que cuanto más tiempo están en la despensa, en general, menos valor nutritivo conservan.

Hacer una lista

Es posible que la memoria sea una de nuestras virtudes, pero aun así es recomendable elaborar una lista y anotar todo lo que se necesita. Es una forma simple pero muy efectiva de evitar olvidos y compras de más. En realidad es prácticamente imposible memorizar el contingente comestible para una familia de cuatro personas cuando se hace una compra semanal. Aun tratándose de una persona con capacidades memorísticas envidiables, es mejor anotar.

Elegir un establecimiento de calidad

Importante. No hay que olvidar que la alimentación influye de forma poderosísima en la

salud y que parte de los nutrientes obtenidos de los alimentos comprados pasarán a formar parte de nuestras propias estructuras. Es lo de «somos lo que comemos»…, que por una vez no se trata de un simple slogan publicitario sino que en gran parte es cierto. Por tanto, la calidad es importante. No ahorremos demasiado en este tema porque estamos hablando de nuestro organismo y, en definitiva, de nuestro bienestar. Ahora bien, no está de más buscar establecimientos de calidad con un precio razonable.

Comprar con tiempo y sin apetito

Como tantas otras cosas, la compra no puede ser una carrera contrarreloj. Se acaba eligiendo mal, y esto repercutirá en la dieta del resto de la semana. Es importante, pues, comprar con un cierto tiempo y con tranquilidad. Y desde luego tener el estómago vacío no es precisamente la mejor manera de comprar con inteligencia. Cuando la sensación de hambre es intensa nuestro cerebro difícilmente será realista en algunos temas. Es un poco la misma situación que cuando se está ante un bufet libre con mucho apetito. Casi siempre se acaba cogiendo un exceso de alimentos que al final se dejarán en el plato…

Comprar con una secuencia lógica

Es lo más práctico. El problema es que no siempre las grandes superficies o los supermercados facilitan un orden lógico de compra. El caso es que lo recomendable es obviamente coger de entrada los alimentos que se pueden mantener a temperatura sin problemas y después los refrigerados: lácteos, carne, pescado o lo que sea. De esta manera evitaremos romper la cadena del frío ya en el mismo establecimiento. Comprar de cualquier forma puede significar llegar a casa con unos alimentos que ya tienen menos valor nutricional u organoléptico.

Leer etiquetas

Aunque no todos los alimentos llevan etiqueta, es importante leer en la medida de lo que podamos qué es lo que estamos comiendo exactamente. Especialmente en lo que se refiere a alimentos empaquetados. Más aún si se trata de alimentos que son una novedad en nuestra cesta de la compra. No es complicado pero hay que tener en cuenta unas cuantas cosas.

a. *La etiqueta tiene que poner de qué producto se trata exactamente.* A menudo existen alimentos cuyo enunciado principal es un nombre que no indica cada. Debemos buscar de qué alimento se trata exactamente.
b. *La etiqueta tiene que estar íntegra.* Una etiqueta rota o borrada no es nada tranquilizador. Es mejor no coger los alimentos que no tengan la etiqueta totalmente íntegra.

c. *Los ingredientes van de más cantidad a menos.* Viendo una etiqueta es difícil saber las cantidades exactas de cada «ingrediente», pero sí podemos hacernos una idea de los que están en mayor o menor proporción.
d. *La etiqueta tiene que tener explícito la fecha de caducidad.* Todos los alimentos empaquetados deben traer fecha de caducidad. En caso contrario, desconfiar.
e. *El paquete tiene que indicar cuánto tiempo puede permanecer abierto, esté en el refrigerador o no.* Es importante. A menudo se confunde la fecha de caducidad con el tiempo que el producto puede conservarse una vez abierto, y evidentemente no es lo mismo.
f. *Si procede, debe mostrar unas normas de utilización.* Básico, sobre todo si es un alimento que requiere una manipulación o una cocción especial.

Atención a los alimentos funcionales

Los alimentos funcionales están de moda y en el caso de algunos productos es casi una dificultad encontrar un alimento en su versión original, sin versión «funcional». Un buen ejemplo es el de las leches fermentadas. Encontrar un yogur natural, entero y «normal» puede ser todo un reto… Recordemos que alimento funcional es aquel que además de las propiedades nutritivas propias de su naturaleza aporta otros beneficios para la salud. Pues bien, cuidado con este tipo de alimentos porque hay que analizar bien sus propiedades y si realmente los necesitamos. A menudo nuestra compra responde más bien a un impulso provocado por un muy buen marketing del producto en cuestión…

Atención al precio

Por supuesto que el presupuesto es muy importante pero a veces no es fácil discernir si el precio de un alimento es debido a sus cualidades o a su marca. Lo que sí está claro es que los precios muy bajos difícilmente pueden tener una buena calidad. No es una cuestión exacta, pero lo cierto es que, en temas de alimentación, lo mejor es no buscar gangas…

Pensar en la forma de conservación

Es muy práctico, una vez ya estamos en la gran superficie o supermercado, pensar en cómo conservaremos los alimentos. Y por supuesto, adquirir los recursos que hagan falta en este aspecto. Es importantísimo para que tengan todo su valor nutritivo el conservarlos de la manera adecuada. Es importante encontrar el lugar adecuado dentro del refrigerador y fuera. Y recordar siempre que una despensa ha de estar en un lugar oscuro, fresco y seco.

Ideas poco inteligentes

Hay algunas ideas muy arraigadas en el ideario colectivo que no ayudan en nada a comprar bien. Son tópicos que perduran y que acaban casi siempre influyendo negativamente en la dieta.

«Para alimentarse bien hay que gastar mucho dinero»
No es cierto. Como se demuestra en el presente capítulo de este libro, para comer bien solo hay que tener claras unas cuantas ideas. Esto no quiere decir que se pueda encontrar gangas cada día, pero no siempre lo más caro es lo más nutritivo.

«Planificar es cosa de las abuelas»
Es posible que las abuelas fueran féminas muy organizadas en este sentido, pero lo cierto es que planificar es un acto de inteligencia pura, sea antiguo o no. Además, ayuda a ahorrar un montón de tiempo.

«Lo práctico es comprar mucha cantidad y olvidarse»
Quizá comprar mucho es práctico, pero desde luego no es ni mucho menos lo más sano. Comprar mucho si se consume mucho es perfecto. Comprar mucho cuando hay muchos excedentes significará tirar comida y/o tener alimentos de un menor valor nutritivo u organoléptico.

«No hay tiempo para la compra»
Es una absoluta evidencia que el tiempo en la vida cotidiana está programado y es más bien escaso. Ya no hay en las casas una figura que se encargue del tema alimentario como antes, y a menudo todo lo referente a la alimentación queda relegado a una pura improvisación. Pero aun así hay que eliminar esta idea. La alimentación forma parte de nuestra salud, y por tanto hay que encontrar tiempo para resolver esta cuestión. Además, con un poco de planificación e inteligencia el tiempo utilizado es francamente escaso. Lo que no es viable es dejar el tema al azar con la excusa de que nos hace perder demasiado tiempo.

La anécdota

El súper tiene sus métodos…
Lo cierto es que una compra poco adecuada no solo es producto de poca planificación o de unos cuantos malos hábitos. Los establecimientos tienen un montón de estrategias para que la cesta de la compra se llene al máximo y no siempre con los productos que más nos convienen. Es lógico. A fin de cuentas, un supermercado no es una casa de caridad… Conocer alguna de estas estrategias nos puede ayudar a ser más cautelosos la

próxima vez que vayamos a la compra.

1. En una gran superficie, los productos alimentarios están localizados de tal manera que para acceder a ellos haya que pasar antes, forzosamente, por la sección de productos no alimentarios.
2. Para llegar a los estantes de los productos de primera necesidad hay que pasar antes por delante de los de alimentos mucho más superfluos.
3. Los estantes que se hallan a la altura de los ojos, los más cómodos, suelen albergar los productos más caros. Los estantes a nivel del suelo, los más económicos.
4. Las ofertas, en las esquinas o en algún punto muy visible, sirven muchas veces para acabar el excedente de algún producto con caducidad próxima o con poca aceptación.
5. En las estanterías se suelen colocar primero los productos con una fecha de caducidad más próxima.
6. La música tampoco está elegida al azar. Una música agradable incita a quedarse más tiempo en el supermercado o en la gran superficie.
7. La luz también es importante. Según el tipo de iluminación los alimentos pueden parecer más o menos frescos.
8. Los carros a veces son extraordinariamente espaciosos. Ideal para que puedan llenarse a tope, aunque queramos comprar poco.
9. Los precios a menudo juegan con los decimales. Es evidente que un 6,99 euros parece muchísimo más barato que 7, aunque haya poca diferencia.
10. También es frecuente que se coloquen alimentos de un precio considerable amontonados a modo de alimento «en oferta» cuando en realidad su precio es muy normal.

2.

Comer fuera de casa de forma inteligente

Si hay un hecho que influye claramente en la calidad de nuestra dieta es el comer fuera de casa. En la actualidad, especialmente en las grandes ciudades, comer en casa es un lujo al alcance de muy pocos. El menú de restaurante es obligado, y cuando el presupuesto no llega, se recurre al tupper, al picoteo improvisado o al bocadillo de siempre. Esta es una realidad que desde luego no va a cambiar, y tal como van las cosas, comer en casa va a ser muy pronto un tema del pasado…

El menú inteligente de restaurante

Puntos clave

Calidad. Por supuesto esta es la primera norma. De nada sirve elegir bien si el restaurante en cuestión no tiene calidad. Por tanto, antes que pensar en cualquier otra cosa elijamos bien el establecimiento que cada día o casi cada día servirá nuestra comida.

Distancias cortas. El restaurante debe estar a una distancia prudencial del trabajo para que nos permita comer sin prisas y sin sufrir por los horarios. Por supuesto, si podemos llegar andando tanto mejor. Es recomendable que al menos a la hora de comer nos movamos un poco.

Ambiente tranquilo. Otra norma es que el restaurante tenga un ambiente tranquilo. No se tratará de un mediodía con velitas y música suave, pero sí se puede aspirar a un local sin la televisión a todo volumen y sin vecinos de mesa ruidosos sentados a un milímetro de distancia. De hecho, el ambiente con el que se coma influirá de forma muy notable en el proceso de la digestión e incluso en la dosis de alimentos que comamos.

Menú múltiple. Es muy difícil que se coma con un cierto equilibrio y variabilidad si el menú solo ofrece una opción. Es poco probable que el menú ofrecido coincida con nuestros gustos y con una cierta variabilidad en nuestra propia dieta. Por tanto, mejor elegir menús con dos o tres opciones de primero y segundo.

Primeros con ensaladas y verduras. Cada vez las pautas de dieta equilibrada están más presentes en el menú de los restaurantes. De todas formas no está de más asegurarse de que en el restaurante elegido hay verduras y/o ensaladas en cada menú. No se trata de elegir ensalada cada día pero sí de que haya la opción de elegir algo «verde» a diario. Por supuesto, procuraremos variar los primeros entre legumbres, pasta, arroz, etc., a lo largo de la semana.

Segundos con pescado. Cierto que en los menús el pescado no es precisamente el plato con más garantías, pero es aconsejable que el menú lo contenga algún día a la semana. Además, hay pescados con un precio muy razonable que sí pueden estar presentes en el menú. Es mejor un pescado congelado normalito que no comer pescado en toda la semana. De esta manera podremos alternar menús entre la carne blanca, el pescado, el pescado azul…

Fruta. Este es otro punto clave. Por una misteriosa razón hay muchísimos menús que ofrecen un abanico de posibilidades dulces pero que no dan lugar a la fruta. Es preferible que la fruta fresca como postre sea siempre una opción. Otra cosa es que la fruta que se ofrece sea «comestible»…

Cocciones sencillas. Puede existir un menú barato con una cocina complicada y deliciosa pero, admitámoslo, la mayoría de veces la cocina de los menús convencionales no es ninguna maravilla. Por tanto, mejor optar por las cocciones sencillas y, sobre todo, por platos que estén hechos al momento.

Ingredientes visibles. Otro buen consejo es elegir platos en donde los ingredientes sean visibles. Es decir, en donde veamos exactamente lo que estamos comiendo. Mejor unas verduras hervidas que una mousse de verduras o una quiche de verduras o una tarta de verduras…

Aderezo libre. Para que nuestro menú sea más equilibrado es importante que las salsas se sirvan aparte. Así evitaremos que la ensaladilla rusa esté sumergida bajo una capa gruesa de mayonesa o que la ensalada de pollo se ahogue bajo la salsa rosa…

Atención a la bebida. De un menú no hay que esperar milagros, por tanto es difícil que el vino tenga la calidad que nos gustaría. Es mejor optar por el agua, y si la bebida alcohólica se nos hace imprescindible, podemos siempre optar por la cerveza.

La compensación en casa

No es publicidad. Compensar es una palabra que en dietética tiene mucha importancia. Así pues, en caso de las personas que comen cada día fuera es muy efectivo que «compensen» o, si se prefiere, que «completen» sus dietas. No es difícil. Solo hay que tener en cuenta unos puntos y, por supuesto, tener la despensa adecuada.

Complementar

No hay que ser un experto para saber que es sano completar la dieta del día con una cena que contenga alimentos que la comida no aporta. Así pues, si la comida es con carne es lógico que la cena sea con pescado; si es con pescado, con huevo, etc. Mejor no repetir, especialmente en lo que concierne a proteínas animales, pero en general en todo. La variabilidad es uno de los pilares básicos de la dieta equilibrada.

Es importante que en la cena haya siempre algún elemento vegetal, sea en forma de sopa de verduras, verdura hervida, puré, etc.

Aderezo suave

Incluso con la comida más suave es recomendable que por la noche la cena sea poco condimentada. De entrada porque será más suave y digestiva y por tanto favorecerá una mejor digestión y un sueño reparador. Pero también porque es difícil que el menú no tenga una buena dosis de sal y/o condimentos.

Se toma demasiada de sal

Un reciente estudio muestra que en España se toma casi el doble de sal (10 g por persona/día) de lo que la OMS recomienda. Aunque no lo parezca, la mayor parte de la sal de la dieta proviene de los alimentos, no del salero…

Alimentos frescos

Aunque tengamos la suerte de poder acceder a menús de una calidad notable, es evidente que la materia prima no tiene la misma calidad que la que podemos tener en casa. Es más, el simple hecho de ser un establecimiento de restauración colectiva hace que el valor nutritivo de los alimentos sea con facilidad inferior. Pensemos por ejemplo la antelación con la que se deben preparar algunos platos. Una ensalada que se ha

preparado a primera hora de la mañana, aunque sea con vegetales frescos, no tiene el mismo valor nutritivo que la ensalada hecha en casa al momento.

O sea que a ser posible utilicemos alimentos frescos. Especialmente en lo que concierne a frutas y verduras.

Alimentos digestivos

Por las mismas razones que en el apartado anterior, es importante que la cena sea con alimentos y platos de fácil digestión. Los guisos, las frituras y, en general, los platos muy elaborados es mejor tomarlos, si procede, al mediodía. En general se optará por alimentos hervidos, a la plancha, al vapor y cocciones que requieran dosis mínimas de grasa. A fin de cuentas, es francamente difícil tomar unas buenas verduras hervidas en el menú o un arroz blanco sin aderezo alguno…

La ensalada es sana pero…

La ensalada, a pesar de que es muy ligera y vitamínica, no es precisamente un plato digestivo. Debido, en gran parte, a que aporta una dosis muy elevada de fibra. Es por eso que a ciertas personas puede causarles algún que otro problema de meteorismo.

Horarios europeos

Cierto que en este país es difícil cenar antes de las 20 h, pero deberíamos procurar hacerlo lo más pronto posible. Cenar tarde no solo conlleva un sueño menos reparador, sino que acostumbra a generar un apetito intenso que acabará con una comida inadecuada y excesiva. Si cenar pronto nos es imposible, procuremos al menos tomar un tentempié o merienda a media tarde y llegar más tranquilos al restaurante.

Atención a las bebidas alcohólicas

Un poco de vino en la cena tiene un leve efecto relajante y no conlleva problemas. Por supuesto, un poco es una copa o dos como máximo. Por el contrario, si la cantidad es superior el efecto cambia y puede fácilmente alterar nuestro ritmo del sueño. Lo mejor: no beber o beber poquísimo.

Ambiente relajado

Es recomendable que la cena dentro de lo posible sea tranquila y prepare ya para un sueño reparador. El insomnio es un problema muy frecuente y una de sus causas está en una cena inadecuada. Las noticias a todo volumen o una película violenta no es el mejor

marco para preparar un buen descanso.

Algunos platos «conflictivos»

Atención a los siguientes alimentos, porque puede que no sean la mejor elección del menú.

Pescados cotizados
Es obvio que un menú de 10 o 12 euros difícilmente ofrecerá un lenguado o un rape de calidad. Por supuesto que puede ser congelado, pero si va rebozado o con salsa mejor desconfiar. Una lubina a la salsa en un menú de 10 euros está claramente bajo sospecha…

Cremas de verduras, cremas vegetales
Las cremas de verduras en muchísimos establecimientos conllevan poca verdura y una dosis elevada de patata y/o grasas diversas. No está de más en estos casos preguntar.

Rebozados
No tienen que eliminarse forzosamente pero, claro, todos sabemos lo que vale un buen aceite y difícilmente un menú asequible incluirá un aceite de fritura de buena calidad o, al menos, un aceite que no esté reutilizado. No pasa nada, pero seamos al menos conscientes…

Albóndigas, hamburguesas, croquetas
Pueden ser maravillosas, claro, pero también una buena oportunidad para dar salida a excedentes alimentarios. Si el establecimiento no es de mucha confianza, mejor pasar de este tipo de platos. Por supuesto, si conocemos el restaurante y es de calidad, no hay ningún problema. A fin de cuentas son alimentos sencillos que encajan en un menú asequible.

Arroces
Un arroz blanco o una ensalada de arroz son platos perfectos para pedir sin problemas en un menú. Por el contrario, cuando se trata de arroces a la cazuela o paellas el tema es muy distinto. En este caso hay sofritos de por medio y por tanto es mejor pedirlos si el establecimiento nos merece una total confianza.

Carpaccios, tártaro de pescado o carne

Están muy de moda pero la carne o el pescado crudo requieren un mínimo de calidad. Si hay dudas respecto a la higiene del restaurante o si se trata de un carpaccio de pescados o carnes muy cotizados, mejor escoger otra opción…

Guisos diversos

En general los platos tradicionales siempre tienen un inconveniente, y es que requieren sofritos y una cocción prolongada. Por lo cual si el aceite utilizado no es de calidad o está demasiado reutilizado puede darnos algún que otro problemilla. Al igual que en caso de las hamburguesas, solo optar por el guiso si el establecimiento en cuestión es de total confianza.

Es posible que con tanta precaución queden pocas opciones «seguras». No se trata de ser excesivamente exigentes, sino de tener sentido de la prevención, que cuando se va muy a menudo de restaurante es totalmente necesario.

Estrategias que pueden ayudar

Para que el menú de restaurante sea más o menos equilibrado hay algunas maniobras que pueden ser muy útiles.

Combinar

El menú está hecho pero esto no impide que hagamos nuestras combinaciones. Dos primeros, por ejemplo, puede ser una combinación que nos salve de segundos demasiado consistentes… En otras ocasiones dejar el primero y dedicarse solo al segundo será todo un acierto

Preguntar

Hay que preguntar qué hay en el plato, así nos ahorraremos guarniciones que no queremos, salsas desconocidas que no nos gustan o simplemente ingredientes que no entran en nuestros planes**.**

Pedir

Quien paga puede pedir, por supuesto, y a menudo nos cuesta demasiado. Ante unas patatas fritas aceitosas de guarnición podemos pedir un tomate, o una triste ensalada verde, de la misma manera que pediremos el bistec más o menos hecho o un poco más de pan. Por pedir que no quede. No es privilegio, es un derecho.

Dejar comida en el plato

Aunque nos han dicho que dejar comida en el plato es de mala educación, no es cierto. Es de mala educación perjudicar a nuestro organismo con raciones excesivas o alimentos que no nos convencen…

Compartir

Es un sistema cordial para crear amigos y para modelar la ración a nuestras necesidades. En realidad muchos restaurantes de forma muy inteligente ya ofrecen medias raciones.

Juegos para pensar

Una buena manera de poner en práctica tanta teoría es jugar un poco… Miremos el siguiente menú de restaurante:

Menú	***Segundos***	***Postres***
Primeros	Escalope con patatas fritas	Yogur
Ensalada mixta	Sardinas a la plancha con ensalada	Tarta de queso
Espaguetis a la boloñesa	Merluza con salsa verde	Helado
Tortilla de jamón	Albóndigas con guisantes	Macedonia
Sopa casera de pasta		

¿Qué combinación es la ideal para una persona adulta que quiere comer equilibradamente?

1. Ensalada mixta + escalope con patatas fritas + macedonia
2. Ensalada mixta + espaguetis + yogur
3. Ensalada mixta + tortilla de jamón + macedonia
4. Sopa casera de ave + sardinas a la plancha con ensalada + yogur

Una de estas respuestas es la correcta:

- **a.** la 1, la 2 y la 3, porque en las tres hay ensalada
- **b.** la 4, porque incluye pescado azul
- **c.** todas excepto la primera, porque lleva patatas
- **d.** todas, porque tienen una composición bastante equilibrada

Piense unos minutos.

La solución: la opción 1 de menú es equilibrada porque efectivamente tiene vegetales, carne, farináceos, fruta…, vaya, prácticamente todo. La 2 es completa porque además de ensalada contiene farináceos –la pasta–,

la correspondiente dosis de proteínas que conlleva la carne, y el yogur. La 3 también, porque la tortilla de jamón puede ejercer perfectamente de segundo plato y aportar las consiguientes proteínas, con lo que el menú tiene también de todo. Y por último, en la número 4 hay también un menú equilibrado: en este caso las proteínas las aportan las sardinas, y la pasta de la sopa aporta los farináceos.

Por tanto, la respuesta correcta es la d, porque en realidad todas las opciones de menú son equilibradas y correctas.

Si no ha acertado, mejor vuelva a leer el apartado dedicado al menú…

Comer de bocadillo

Es una opción clásica y con muchos adeptos. Es práctico, limpio y económico. Además requiere un tiempo mínimo de preparación. Comer cada día de bocadillo no es la mejor opción pero si se siguen unas cuantas normas puede ser perfectamente compatible con una dieta equilibrada… A fin de cuentas el pan es un alimento con un valor nutritivo similar al de la pasta o el arroz.

Normas básicas

Utilizar pan integral. No es por cuestiones de peso sino de salud. El pan integral, nos guste o no, tiene un valor nutritivo superior al del pan blanco (más vitaminas y fibra), da más sensación de saciedad y en definitiva es el pan de elección para hacer un bocadillo más saludable. Por tanto, en la medida en que sea posible, mejor utilizar pan integral o al menos de diversos cereales.

Atención a la cantidad de pan. La cuestión de las raciones siempre ha sido complicada. El caso es que una ración equilibrada de pan oscila entre 60 y 100 g. Dependerá de las características fisiológicas de cada persona, de su actividad física, del resto de la dieta diaria, etc. En general un bocadillo con unos 60-80 g de pan es más que suficiente si el estilo de vida es básicamente sedentario y ya no se tienen 20 años. No hay que agobiarse con la precisión del peso pero sí hay que tener al menos una ración orientativa. En cualquier caso, hay que evitar las raciones minimalistas o los bocadillos excesivos.

Variar el tipo de bocadillo. Como siempre, es importante que el tipo de bocadillo se varíe. De la misma manera que procuraremos que el menú del restaurante a lo largo de la semana vaya variando sus ingredientes, en el caso del bocadillo lo mismo. El queso, el huevo, el jamón, el atún, el pollo o el salmón son solo algunos ejemplos de rellenos posibles con los que podemos elaborar el bocadillo. Por supuesto, a lo anterior hay que sumar que cada ingrediente puede ser de un tipo distinto o estar preparado de forma

distinta. Con lo cual la diversidad puede ser muy amplia (véase apartado de ejemplos). En cuanto a la ración, tiene que ser notable: 10 g de queso o jamón no sirven de gran cosa…

Introducir siempre algún elemento vegetal. Los vegetales, aunque sea en pequeñas dosis, aportarán fibra y vitaminas, y harán que el bocadillo sea más saciante y, por supuesto, más sabroso y jugoso. Puede servir el vegetal que más nos guste, crudo o cocido. Pimiento rojo, tomate, lechuga, pepinillos, zanahoria, etc.; se trata de tener un poco de imaginación y pensar en este tema. La cantidad de vegetales no equivaldrá a la de una ensalada, pero tiene su función…

Complementar el bocadillo correctamente. Incluso con el mejor de los bocadillos es necesario, la mayor parte de las veces, complementar el menú con un postre adecuado. En este caso hay una pareja que casi siempre funciona: fruta y lácteo (yogur o queso). La fruta añade entre otras cosas un poco más de vitaminas, antioxidantes y fibra, y el lácteo aporta calcio y proteínas de calidad al menú. Los frutos secos también pueden ser una buena opción en este caso y pueden combinarse tranquilamente con fruta fresca o con el lácteo. Solo una recomendación: no sobrepasar los 20-25 g de frutos secos.

Merienda siempre. Es lógico. Si la comida ha sido un bocadillo es normal que al cabo de algo más de dos horas tengamos hambre. Perfecto. Una merienda es la mejor manera de llegar a la cena sin apetitos urgentes y con el mejor grado de rendimiento y humor. La merienda puede ser muy diversa según las características físicas de cada uno y los gustos, pero en principio si la comida ha sido un bocadillo mejor no repetir. Al menos no repetir el mismo bocadillo…

Cena muy equilibrada. La cena siempre tiene que ser equilibrada, pero si al mediodía el menú ha sido un simple bocadillo es lógico que el tema sea todavía más importante. Se procurará que haya una ración de vegetales importante y que los ingredientes de la cena complementen la comida. Exactamente de la misma manera que era necesario con el menú de restaurante. Por tanto, no hay más que seguir las normas del apartado «La compensación en casa».

Bebida adecuada. La bebida siempre es importante, y en general el agua es lo más recomendable. Ahora bien, cuando la comida es frugal y se limita a un simple bocadillo, un zumo de frutas o de tomate puede ser una bebida perfecta. Depende de la composición del menú. Por lo demás, lo mejor, agua.

Conservación adecuada. Es importante que el bocadillo nos llegue en condiciones adecuadas y por supuesto con un nivel organoléptico correcto. Para ello es imprescindible que se conserve correctamente y que no transcurran muchas horas desde su preparación hasta su consumo. Lo mejor es mantenerlo en frío y no aderezarlo hasta la hora de su ingesta.

Atención al aderezo. El aderezo, como en cualquier otro plato, es importante. Hay que cuidar la cantidad pero también el tipo de aderezo que utilizamos. Los aderezos que contengan vinagre o zumo de frutas lógicamente se conservarán mejor que los que contengan cremas o huevo. Lo mejor es utilizar el aderezo justo en el momento del consumo.

Ejemplos de bocadillos nutritivos

Es evidente que no equivalen a un menú convencional, pero sí pueden formar parte de un menú equilibrado si se complementan correctamente. Es importante que cada bocadillo aporte al menos media ración de alimento proteico y algo de vegetales. Solo habrá que tenerlo en cuenta a la hora de escoger la dieta del resto del día.*Pan con tomate y aceite, tortilla francesa con queso*. En este caso el bocadillo aporta una buena dosis de proteínas de alta calidad biológica y calcio. Una pieza de fruta sería el complemento ideal.

Pan, pimiento morrón a tiritas, un huevo duro a rodajas. El pimiento morrón añade fibra, vitaminas y sabor. El huevo duro tiene la ventaja de que se conserva mejor que la tortilla y es más ligero.

Pan, mozzarella (50 g), tomate, aceite, orégano. Es importante que el tomate se corte a rodajitas finas y se alterne con la mozzarella. Es ideal para tomar en frío o en caliente. Se puede sustituir la mozzarella por queso de Burgos o por cualquier otro queso fresco.

Pan, escalope de pollo (50-100 g), rúcula, vinagreta. La rúcula da sabor y fibra al bocadillo. Es recomendable aderezar con vinagreta en el momento de consumirlo. Ideal para aprovechar el escalope del día anterior.

Pan, atún en conserva, lechuga picada. Un clásico total. En caso de que el atún sea en aceite ya no hace mucha falta que se aderezca con nada. Lo cierto es que tanto mejor si el pan es de cereales.

Pan, berros, jamón de york, queso. En este caso queda genial un pan de nueces. Los berros estarán cortados y el jamón de york y el queso, en lonchas. Por cierto: una cucharada de mayonesa light es ideal para aderezar los berros.

Pan integral, espárragos, salmón ahumado. Otro clásico. En este caso un poco de margarina o mantequilla es perfecto, aunque el aceite no desmerece en lo más mínimo. El salmón puede sustituirse por jamón de york.

Pan, ensaladilla rusa con atún. Con pan de molde de cereales, la ensaladilla queda perfecta como bocadillo. La dosis de mayonesa de la ensaladilla marcará la consistencia y digestibilidad del bocadillo.

Pan untado con queso fresco cremoso, avellanas picadas, pasas de Corinto. Este es un curioso bocadillo ideal para las personas vegetarianas y para los días en que no apetece nada de carne ni pescado.

Pan, tortilla de patatas, pimiento rojo asado. No hace falta decir que la tortilla de patatas queda genial con pimiento rojo asado. Es sabroso pero no precisamente digestivo…

Pan, anchoas en conserva, queso fresco. Es delicioso, tiene un contraste de sabores genial y perfecto para huir un poco del jamón o el embutido.

Pan, pechuga de pollo a la plancha, tomates cherry, mostaza a la antigua. Muy adecuado para las personas que cuidan su línea y su peso. Si la dosis de tomate no es generosa puede resultar un poco seco. Claro que si se embadurna el pan con un poco de mostaza, la cosa cambia.

Cuando se opta por el tupper

Esta es una solución por la que optan cada vez más personas. La tradicional fiambrera ha renovado su look y ha pasado a ser el tupper. Sea como sea, sigue siendo básicamente comida preparada en casa para llevar. En general, el contenido del tupper se prepara el día anterior o la misma mañana y se consume después del correspondiente paso por el microondas o de aderezarlo *in situ*. En fin, puede ser una buena solución si se tienen en cuenta los siguientes puntos:

1. El tupper tiene que aportar los mismos nutrientes que aportaría una comida equilibrada, es decir: carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, etc.; por tanto, es una comida completa «envasada».
2. Mejor utilizar ingredientes que aguanten bien a temperatura ambiente y que no sean excesivamente perecederos. Es aconsejable que los alimentos proteicos de origen animal estén perfectamente cocidos.
3. El aderezo es mejor añadirlo a la hora de la comida, no antes.
4. El postre no tiene que variarse, puede ser fruta, yogur, queso, frutos secos…
5. Es aconsejable, si se opta por ensaladas o verduras, rociarlas con un ácido como el zumo de limón para que no ennegrezcan.
6. Un buen consejo es que el tupper contenga una comida liviana y tomar una merienda unas tres horas después.
7. De la misma manera, es aconsejable tomar un tentempié a media mañana, de esta manera será necesario un tupper menos generoso.
8. La pasta hervida, el arroz o las legumbres son ingredientes perfectos para el tupper.
9. Los huevos duros, el escalope, el jamón, las tortillas, las croquetas, etc., son otras buenas opciones. En general, es positivo escoger alimentos que aguanten bien el tiempo.
10. Recomendable que aunque se opte por el tupper este se consuma en un ambiente agradable, tranquilo y con una mesa correcta.

Algunos puntos conflictivos del tupper

1. Los alimentos pueden haber perdido muchas cualidades organolépticas.
2. Las ensaladas y verduras preparadas con mucha antelación pierden parte de sus nutrientes.
3. Puede haber una tendencia a consumir dosis insuficientes de alimentos proteicos (carne, pescado, etc.). Lo anterior no sería un problema si se compensa bien por la noche.
4. El tupper puede conllevar cierto riesgo de tomar alimentos en mal estado, especialmente si no se guarda el tupper en un lugar refrigerado.
5. Hay también un cierto peligro de ser muy reiterativo en los menús. La variabilidad es fundamental para comer de forma equilibrada.
6. El tupper puede predisponer a hacer una comida rápida, delante del ordenador y sin moverse de la zona de trabajo habitual.
7. Según el tipo de tupper utilizado es posible que las cantidades sean deficitarias y en menos casos excesivas.
8. Es posible que para prepararlo con antelación se acabe comiendo siempre excedentes del día anterior, y en general esto significa un valor nutritivo menor.
9. El hecho de que a menudo se trata de una comida con menos sabor puede provocar una mayor utilización de salsas y condimentos. Claro que esto también puede darse en un mal menú…

Ejemplos para el tupper

Posiblemente no son ejemplos de alta cocina pero sí fáciles y de composición equilibrada. Apto para chefs poco expertos y con tiempo mínimo.

Vegetariano: Ensalada de arroz, lentejas y tomate. Tiene la ventaja de ser de preparación inmediata y que puede tomarse frío o caliente. Además aporta proteínas de alta calidad, ya que combina las del arroz y las lentejas, ingredientes que deben estar presentes en cantidades similares, sin nada de grasas saturadas. Por supuesto, el tomate natural y a cuadritos. Un buen chorro de aceite de oliva hará el resto.

Fácil: Tomates cherry, mozzarella, escalope de pollo. Se pueden elaborar los clásicos pinchitos, que alternan un tomate con una bolita de queso como entrante. Y por supuesto, el escalope como plato proteico. Es una manera ideal para consumir probables excedentes. Imprescindible tomar fruta como postre.

Básico: Tortilla francesa, cogollos, arroz blanco. La tortilla en frío es perfectamente apetecible y el arroz blanco solo necesita estar *al dente,* un poco de aceite y algo de orégano o pimienta.

Los cogollos son uno de los vegetales más prácticos que existen…

Con conservas: Ensalada de pasta, guisantes, atún. Si tenemos un poco de pasta hervida y unas latas de calidad podemos hacer este plato único en pocos minutos. Es sabroso con una vinagreta o con una mayonesa ligera. Imprescindible aquí también un postre a base de fruta fresca. Recordemos que las conservas nunca tienen el mismo valor nutricional que los alimentos frescos.

De excedentes: Croquetas caseras, ensalada verde. Cuando se preparan buenas croquetas, al día siguiente son absolutamente aprovechables. Solo hay que tener la precaución, como en el caso de cualquier otro frito, de acompañarlas con ensalada.

Asequible: Humus, palitos de zanahoria, tostadas. El humus o puré de garbanzos queda genial sobre unas tostadas integrales y como aderezo de los palitos de zanahoria. Constituye un plato nutritivo y sabroso. Además se guarda en buenas condiciones varios días en el refrigerador. Un poco de queso como postre puede completar el menú.

Rico en fibra: Tortilla de espinacas, pasta integral, endivias. Las tortillas de verduras son excelentes alimentos que además al día siguiente están perfectas. Un poco de pasta

hervida es un buen complemento, al igual que algún vegetal crudo. La endivia es un vegetal suavemente amargo que combina a la perfección.

Completo: Escalope de ternera, zanahoria rallada, pan. Como otras opciones rebozadas el escalope es una perfecta elección si la acompañamos de algún vegetal crudo. La zanahoria está presente todo el año y es vitamínica y asequible. El pan, que puede quedar genial tostado y un poco untado con mostaza, por su parte completa el plato sin tener la consistencia de las clásicas patatas fritas.

Ideas poco inteligentes

Hay ideas que son erróneas pero que tienen el poder de excusar nuestros malos hábitos dietéticos cuando comemos fuera de casa.

«Comiendo fuera de casa, es imposible comer bien»
No es cierto, solo es más complicado, no imposible. Es muy contraproducente pensar de esta manera porque provoca el que ya no se haga nada para comer mejor.

«Para comer bien, hay que gastarse mucho dinero en un menú»
No. Solo hay que elegir bien el restaurante. Por supuesto, un menú digno normalmente no es el más barato…

«Lo mejor al mediodía es comer cualquier cosa y esperar a la noche para cenar bien»
Es muy práctico pero no es lo mejor. Lo que conseguiremos es que por la noche tengamos apetito acumulado y que al final la cena sea excesiva. Además «cualquier cosa» puede aportar un montón de grasa saturada, calorías y un valor nutritivo escaso.

«Comer al mediodía hace perder muchísimo tiempo»
No tanto tiempo, y además es un momento para hacer una pausa, que también es recomendable. De la misma manera que es recomendable para nuestro organismo no estar más de dos horas seguidas en una silla…

«Comer de bocadillo es una barbaridad»
Comer de bocadillo es una opción perfectamente apta si se siguen unas cuantas normas. Depende del tipo de bocadillo y de lo que se coma después… Hay algunos menús que pueden ser mucho más nocivos que un bocadillo…

3.

El ahorro inteligente

Es cierto. La situación económica, se quiera o no, acaba condicionando nuestra vida y en consecuencia nuestros hábitos. Los estudios demuestran que en alimentación, como en tantas otras cosas, últimamente se gasta menos. Después de muchas décadas en que el gasto alimentario significaba una parte importante del presupuesto, ahora las cosas han cambiado. Es más, en esta época de vacas flacas se prefiere muchas veces disminuir el gasto destinado a alimentos justamente porque no se visualiza desde el exterior. Grave error. Mejor recortar nuestro dispendio en otras latitudes presupuestarias que no pasen por nuestro organismo.

No hay que dejar que la economía disminuya la calidad de la dieta porque de ella depende en gran parte nuestra salud. Hay maneras y estrategias inteligentes para disminuir el presupuesto alimentario sin disminuir en absoluto la calidad. Solo se trata de tener en cuenta algunos conceptos.

Diez normas para ahorrar de forma inteligente

1. Planificar bien

En este mismo capítulo ya se ha visto que planificar es esencial para que la compra sea inteligente. Pues bien, planificar no solo conlleva una mejor compra, sino también que en general se gaste menos. Y por muchos motivos.

Uno de ellos y muy básico es que si planificamos y tenemos en la despensa todo lo que necesitamos posiblemente será menos probable que acabemos en el restaurante o pidiendo un menú a distancia. Casi siempre salen más caras estas dos opciones que la comida casera. Sin entrar en que nutricionalmente suelen ser en cambio peor que la comida en casa…

Otro aspecto positivo de planificar bien es que evitaremos que alimentos perecederos acaben sus días en el refrigerador de la peor manera. Tirar alimentos, aparte de inadecuado y poco ético, siempre es una pérdida de dinero. Con frecuencia alimentos que estaban destinados a su consumo inmediato acaban, por cambios de planes o malas planificaciones, en el peor de los olvidos. Cuando hemos descongelado la carne o el

pescado para el día siguiente pero resulta que hemos olvidado nuestra cena o comida fuera, hay grandes probabilidades de que estos alimentos acaben mal. Esto es especialmente frecuente en el caso de las personas que viven solas…

Una ventaja lógica también de la planificación es la variación. De esta manera también hacemos que toda la familia tenga más apetencia por el menú y evitamos rechazos incomprensibles. La variación, en general, es un gran aliciente para las personas que son poco amantes de la comida.

De la misma manera, si se planifica correctamente también se evitan alimentos que no gustan o menús que tienen poca aceptación en la familia. Sin contar con que si hay niños en edad escolar es imprescindible controlar su menú en la escuela para que en casa el menú sea complementario.

2. Elegir un establecimiento con buena relación calidad-precio

Partiendo de la base de que es difícil encontrar alimentos de calidad con precios muy bajos, lo que sí es factible es elegir bien los establecimientos. Hay una larga lista de alimentos, especialmente los que están empaquetados, que son exactamente iguales en la mayoría de establecimientos. En este caso sí vale la pena elegir los establecimientos que ofrezcan precios más económicos. Especialmente si tienen una marca que nos da confianza. Ahora bien, en el caso de los alimentos frescos, el tema es mucho más complicado. Hay un montón de ejemplos de supermercados y grandes superficies en que los productos empaquetados son muy dignos y en cambio la carne, el pescado, la fruta y las verduras son mucho más dudosos. Ese tipo de alimentos en general no están etiquetados y muchas veces es difícil saber su procedencia e incluso los días que llevan en el mercado…

Lo cierto es que vale la pena en este caso comprar en sitios distintos. Por supuesto, siempre contando que el tiempo cuenta y que quizás ir a un establecimiento distinto para cada tipo de alimento es poco práctico. El tiempo también tiene un valor.

Una buena opción de compra de alimentos frescos son los mercados. En este caso tenemos todos los productos frescos en el mismo establecimiento y en general los podemos encontrar de una cierta calidad. O sea, que en principio una norma válida para ahorrar es comprar los alimentos no frescos (empaquetados, bebidas, lácteos, etc.) en un establecimiento distinto.

Otro caso es el optar por las marcas blancas, opción que ha ido muy en aumento estos últimos años. Evidentemente no se puede afirmar que todas las marcas blancas tengan calidad ni que ninguna de ellas la posea. Depende. Se trata de elegir una marca blanca que merezca nuestra confianza. Vale la pena mirar atentamente la etiqueta porque en muchos casos la marca blanca está «fabricada» por empresas que tienen marcas muy

conocidas. «¿Tendrán la misma calidad si se trata de una marca blanca?»… es una pregunta difícil de contestar, pero en general las empresas que trabajan para establecimientos de marca blanca pueden dar más baratos sus productos porque la magnitud de la demanda del establecimiento de marca blanca es muy superior a la de otros establecimientos. No porque fabriquen con menos calidad…

Aun así, al menos desde el punto de vista nutricional es recomendable que los alimentos frescos, que en principio no tienen marca, y los que son perecederos vale la pena comprarlos en establecimientos donde la calidad del producto esté garantizada.

En resumen, se puede ahorrar sin temor cuando se trata de alimentos con marca o marca blanca de prestigio buscando el establecimiento con mejor relación calidad-precio. Pero en general sigue siendo recomendable que los productos frescos los compremos solo en lugares de nuestra absoluta confianza.

3. Atención a las dosis

En principio es difícil saber qué cantidad es la que necesitamos de cada alimento si no estamos informados. De ahí que sea interesante tener presentes unos cuantos conceptos. Es muy diferente comprar cuatro raciones de carne de 200 g que de 100 g cada una. Vale la pena tener claro que hay unas raciones más o menos equilibradas para cada cosa. (Por cierto: parece que la carne en algunas regiones españolas supone el 20% del presupuesto para alimentos.) Sobre todo en lo que respecta a alimentos proteicos, que son los más caros (excepto los huevos, claro…). De esta manera, una ración de carne son unos 100-130 g máximo, no 200-250 g. De igual modo podemos decir del pescado. Una ración de pescado no sobrepasa los 150 g… (consúltese el cap. 1).

Es cierto que al final tampoco es tanta la diferencia de peso, pero si se aplica a todos los alimentos, acaba teniendo un efecto notable en el presupuesto y la mayoría de veces también en la salud.

Hay otro aspecto a destacar y es el de las características personales de cada uno. No es lo mismo la ración para una persona de 18 años que para una de 40, y esto no siempre se tiene en cuenta y conlleva raciones excesivas que no ayudan en nada.

Tener una idea de la ración que necesita cada miembro de la familia es una forma inteligente de ahorrar sin disminuir en absoluto la calidad de la dieta.

El tamaño de los alimentos empaquetados es otro tema a tener en cuenta. Si un producto envasado es para uso individual, es absurdo comprar una «talla» grande de dicho producto porque acabará alterándose antes de que se consuma. Las monodosis en algunos alimentos son francamente recomendables. No es lo más barato, pero sí a la larga lo más práctico y también lo más económico.

4. Cuidar los excedentes

Nunca como ahora se habían tirado tantos alimentos. Es una paradoja estando en un mundo en el que un porcentaje notable de la población no tiene los alimentos básicos para subsistir…

El caso es que los excedentes son inevitables incluso cuando se planifica. Es difícil ser tan precisos. Pues bien, estos excedentes pueden aprovecharse en una gran cantidad de ocasiones. Eso sí, sabiendo que en algunos casos aquel alimento tendrá un valor nutritivo inferior.

Si los excedentes son de vegetales crudos tipo ensalada, por ejemplo, no hay problema, solo hay que guardarlos correctamente tapados y en el refrigerador. Por supuesto que el valor nutritivo no será el mismo, pero vale la pena aprovecharlo. Lo mismo podemos decir de los vegetales cocidos, que ya de por sí tienen menos valor nutritivo, y de las sopas de vegetales.

Para conservar mejor

Las vitaminas de la ensalada se conservarán mucho mejor con un poco de zumo de limón o vinagre o algún jugo de fruta. Parece que la vitamina C ayuda a conservar el contenido vitamínico de los alimentos, aparte de que ayuda a conservar su coloración original y aumenta su valor nutritivo.

Ahora bien, si los excedentes son de alimentos proteicos como carne, pescado o huevo, en este caso su valor nutritivo sí puede permanecer más intacto. Al menos en lo que respecta a las proteínas. Cuanto menos grasa tengan más fácil será conservarlos.

En fin, que con un poco de precaución se pueden conservar alimentos. Lo único que debemos saber es que su valor nutritivo no es exactamente el mismo. Y evitar el preparar menús enteros a base de alimentos «reciclados», porque en este caso el menú tendría una calidad nutritiva considerablemente inferior a lo que es deseable.

5. No confundir calidad con precio

Es obvio que hay alimentos parecidos con un precio muy distinto uno de otro. Así pues, la ostra y el mejillón son alimentos muy similares, y el mejillón vale una décima parte de la ostra. Lo más curioso es que nutricionalmente también son parecidos, es decir, que ambos «alimentan» de forma bastante similar. Lo mismo pasa con el rape y la pescadilla, el filete y el bistec normal; la judía verde fina y la judía más ancha, con la naranja y el mango, etc. La lista es inacabable. De hecho, la cotización del alimento tiene a veces poco que ver con el valor nutricional. Así pues, hay alimentos muy vitamínicos como el

perejil que son gratuitos. En cambio hay alimentos cuyo mérito es simplemente tener buen sabor, como la trufa, que son inasequibles. El huevo, en cambio, tiene mala prensa y poco prestigio pero posee la proteína de más calidad de la cesta de la compra.

En definitiva, hay muchos factores que no tienen nada que ver con el valor nutricional o ni siquiera con la calidad del alimento que condicionan de manera implacable el precio. El origen del alimento, el «prestigio», el que sea de temporada o no, la demanda, etc., son algunos de los factores que influyen en el precio de los alimentos. Por tanto, es evidente que hay alimentos poco cotizados que tienen un valor notable y otros que se cotizan notablemente que no valen nutricionalmente gran cosa. Lo cual equivale a decir que para que la dieta sea equilibrada no es obligatorio hacer grandes dispendios si se sabe elegir correctamente.

Ejemplos:

Pasta a la trufa Rape a la plancha con espárragos trigueros Macedonia de mango y piña Pasta con champiñones Pescadilla a la plancha con brócoli Macedonia de kiwi y naranja

Si miramos atentamente estos dos menús, lo cierto es que tienen un valor nutritivo muy similar. La pescadilla es un pescado blanco al igual que el rape, y como este aporta proteínas de alto valor biológico.

Los champiñones y la trufa tienen en común que son dos tipos de hongos y por tanto tienen una composición similar. El precio es evidente que no tiene nada que ver.

Incluso el brócoli es más vitamínico que los espárragos, aunque estos son mucho más caros. De la misma manera que el kiwi aporta una dosis de vitamina C superior a la del mango, si bien este se cotiza notablemente más…

En fin, que no siempre más caro equivale a más nutritivo, y buena prueba de ello es que el precio del primer menú triplica, como mínimo, el del segundo.

6. Evitar alimentos superfluos

Este también es un capítulo importante. La alimentación no deja de ser un acto consumista y a menudo compramos alimentos que no son necesarios. A veces ni siquiera nos apetecen realmente. La publicidad, los malos hábitos, la comodidad o el puro

aburrimiento culinario hacen que adquiramos alimentos que realmente no sirven, al menos desde el punto de vista nutricional, de gran cosa.

Las bebidas refrescantes. La lista que hay en el mercado es inacabable pero en general su composición siempre la misma: agua, azúcar y aditivos. Algunas de ellas conllevan algo de zumo de fruta, o de cola, incluso las hay con vitaminas, pero lo cierto es que es una bebida que aparte de hidratar no aporta nada más. Con el inconveniente de que añade a la dieta una dosis considerable de azúcar y por tanto de calorías. De hecho, cada vaso de bebida refrescante son unas 80 kcal.

Y lo más importante, encarece nuestro presupuesto de la compra. Es muy diferente que se tome agua durante toda la semana que una o dos bebidas refrescantes al día por parte de cada miembro de la familia.

Por tanto, una manera fácil de ahorrar es sin duda eliminar o minimizar al máximo este tipo de bebidas. Disminuirá el presupuesto y además ganaremos en salud. El agua sigue siendo la bebida más recomendable. Además, no olvidemos que si a los más pequeños se les habitúa de muy pequeños a las bebidas refrescantes será francamente difícil que pasen al agua de forma «indolora». La bebida refrescante debe ser siempre algo excepcional. Y si las excepciones son muy habituales, como puede ser una época de viaje o vacaciones, es mejor que aprendan que el agua sigue siendo la bebida de elección.

La bollería es otro ingrediente prescindible. Las galletas, los bollos de todo tipo, incluso los sofisticados cereales de desayuno tienen un precio considerable. Una manera de comer más sano y además ahorrar es sustituir este tipo de alimento por pan o por la clásica tarta casera. Un bizcocho casero a base de leche, huevos y azúcar tarda unos 10 minutos en prepararse más el tiempo de cocción en el horno. Pero el resultado es que con menos dinero tendremos un alimento nutritivo, con su energía, eso sí, pero del que sabremos la composición y valor nutricional. Ya se sabe que el tiempo también es muy valioso. Pero a veces si hay la mencionada planificación este tipo de cosas no significan demasiado tiempo. Todo está en función de las prioridades y de qué valor se da al hecho de comer más sano y en este caso más barato…

Los precocinados son otro tipo de alimento que también se cotiza. Es evidente que pueden ser una buena opción en determinadas circunstancias. Además hay una variedad muy atractiva que supera fácilmente las facultades culinarias de la mayoría. Y por supuesto, el tiempo es un bien escaso. Pero el recurrir a los precocinados de forma frecuente tiene su precio, y no es bajo. La comodidad a menudo se paga con creces. Es por ello que ante este tipo de alimentos hay que tener un cierto sentido común. Además, con este tipo de alimentos siempre existe un cierto dilema. Si se trata de alimentos precocinados de poco precio (sopas preparadas, pastas aderezadas asequibles…), su

valor nutritivo casi nunca es el equivalente al de los alimentos cocinados al momento. Para más inri suelen contener dosis elevadas de grasas, sal y aditivos. Si se trata de alimentos precocinados de calidad, valor nutritivo digno y buena calidad organoléptica, el precio es notable. Solo hay que observar el precio en el mercado de un gazpacho preparado de calidad… Lo mismo puede decirse de algunos guisos y recetas tradicionales con un *packaging* envidiable, de algunos congelados muy logrados, etc. Si es de calidad, el precio será alto y la ración, casi siempre algo escasa.

Por tanto, ante los precocinados, moderación. Hay maneras de improvisar comidas sin recurrir a los precocinados y a veces sin cocinar (consúltese el capítulo cocina).

7. Comprar alimentos de temporada y locales

Cierto que vivimos en la época de la globalización y que probar un alimento de la otra punta del planeta tiene sin duda alguna su atractivo. De la misma manera que también tiene su gracia comer fresas en pleno mes de enero. Pero todo lo anterior tiene un precio. Los alimentos importados o que no son de temporada casi siempre son notablemente más caros. Es obvio que una manera fácil de evitar este gasto es consumiendo alimentos locales y de temporada. Y no solo porque sean más baratos.

Una ventaja que hay que tener en cuenta es que al ser alimentos que requieren menos transporte son lógicamente más ecológicos. Desde este punto de vista, no es lo mismo consumir un mango de Filipinas que comer una naranja de Valencia. No solo eso. El alimento local, debido a que requiere menos transporte, también tiene un valor nutritivo más elevado. Recordemos que los vegetales, aunque estén perfectamente almacenados, van perdiendo lentamente, o no tan lentamente, su potencial vitamínico.

Otro punto a tener en cuenta es la temporalidad. ¿Realmente es tan importante comer fresas en enero? Porque solo hay dos posibilidades: o son importadas, o son de invernadero. Y ambas cosas tienen sus inconvenientes y encarecen el precio. Además, raramente tienen las mismas propiedades organolépticas que las fresas locales en su temporada…

Si queremos reducir presupuesto hay que hacer una cierta reflexión sobre si realmente necesitamos un cierto tipo de alimentos o no. La verdad es que con la variedad de alimentos que hay en la actualidad es fácil encontrar alimentos locales y de temporada que sean de nuestro agrado.

8. Conservar correctamente los alimentos

La conservación de los alimentos también es otro aspecto muy a tener en cuenta. Tirar alimentos porque han caducado es muy frecuente y no es precisamente un ahorro. Claro que a veces es difícil controlar el consumo real de algunos alimentos, pero lo cierto es

que tenemos que tener este tema en cuenta si no queremos que parte del presupuesto acabe en el cubo de basura orgánica…

Las condiciones de la despensa son otro tema a tratar. A menudo se estropean alimentos, aunque estén en su fecha correcta, simplemente porque la despensa tiene una temperatura demasiado elevada para conservar. No es raro que algunos armarios en los que se guardan alimentos estén adosados a un electrodoméstico, con lo cual la temperatura no es nada adecuada. Sin contar con que en muchas viviendas la calefacción está sencillamente a tope. O sea que cuidado con la conservación porque de ella depende en parte que los alimentos lleguen a buen puerto cuando los queramos consumir.

Otro tema es la congelación. A menudo congelamos en materiales no adecuados y sin ni siquiera poner la fecha de envasado pensando que los alimentos, como el hielo, son eternos. Y no es verdad. Los alimentos congelados tienen una duración limitada en función de qué alimento se trate, pero en general se aconseja consumirlos dentro de los dos meses siguientes a la congelación…

Las vitaminas no permanecen…

Ni en la nevera: incluso los alimentos refrigerados pierden parte de su valor nutricional. Es por ello que se aconseja que las verduras y las frutas se compren cada semana e incluso con más frecuencia. Recordemos que cuando se compran ya llevan días recolectadas.

En el simple frigorífico también se cometen errores que acaban siendo caros. Como dejar algunos vegetales en las bolsas en las que se han adquirido o poniendo dentro del refrigerador frutas que requieren temperaturas más cálidas…, y así podríamos alargar la lista sin problema. A menudo parece que no se sabe que el refrigerador tiene ubicaciones para cada alimento y que la parte más fría suele ser la más baja… En fin, saber utilizar correctamente los electrodomésticos relacionados con la alimentación es muy recomendable.

9. Atención a los alimentos funcionales

Surgieron en los años ochenta y hasta ahora su consumo no ha parado de aumentar. En teoría los alimentos funcionales son aquellos que además de aportar los correspondientes nutrientes aportan otras propiedades beneficiosas para la salud debido a sustancias que se le han añadido o se le han quitado, o por tratamientos especiales a los que se han sometido. En definitiva, son alimentos que tienen propiedades «especiales» para la salud y que en general son bastante más caros que los «normales». Así pues, existen desde

bebidas con vitaminas hasta galletas con antioxidantes pasando por yogures que disminuyen el colesterol o quesos que aportan probióticos. No curan enfermedades pero en teoría pueden ayudar a aumentar nuestro grado de salud. Es una gama de alimentos que constituye un porcentaje notable del total de productos del mercado y que por supuesto encarecen la lista de la compra.

Más allá de si son útiles o no, antes de comprarlos quizá vale la pena hacer un par de reflexiones.

¿Qué aporta realmente el alimento? A menudo este tipo de alimentos venden beneficios que ni siquiera se entienden. Miremos atentamente el envase y su composición. Pensemos también si sus posibles efectos positivos se hacen presentes en una dosis normal o es necesario tomar grandes cantidades de dicho alimento. Pensemos si nuestro consumo realmente va a ser notable o no, etc., etc.

Se trata de utilizar el sentido común. No sirve de nada comer un yogur que va bien para el colesterol si para conseguir algún efecto, aunque sea teórico, hay que tomar como mínimo cuatro al día.

¿Lo necesito o se puede obtener su efecto con otros alimentos? La leche con omega-3, por ejemplo, es una buena idea pero, claro, es mejor tomar las correspondientes dosis de pescado azul que confiar en la dosis de leche. Si comemos de forma más o menos equilibrada y en principio gozamos de buena salud, no se necesitan demasiados complementos.

Es francamente importante ser consciente del propio estado de salud y de nuestra dieta. No tiene ningún sentido tomar leche con omega-3 si consumimos pescado a menudo. Tiene poco sentido también tomar yogures enriquecidos con calcio si ya somos amantes de los lácteos y nuestros huesos están en buen estado. De la misma manera que tiene poco sentido tomar galletas enriquecidas con antioxidantes si tomamos galletas una vez a la semana y ya tomamos nuestras correspondientes raciones de frutas y verduras.

En fin, que hay que ser un poco analítico con este tipo de productos porque aunque pueden tener sus puntos positivos, no quiere decir que sean imprescindibles. La mayoría de ellos no son necesarios si la dieta es más o menos equilibrada.

10. Los alimentos light

Son en cierta manera un alimento funcional. La definición de alimento light es la de alimento que conlleva como mínimo el 30% menos de calorías que su homólogo convencional. O sea que es un alimento menos energético pero casi siempre más caro. Y según estudios, parece que cada vez consumimos más este tipo de alimentos. Bien, el

caso es que seguramente no siempre son tan necesarios como podemos creer.

De entrada no hay ningún estudio que indique que realmente los alimentos light son efectivos para combatir la obesidad. Por tanto, aunque tengamos problemas de peso, no serán los alimentos light los que solucionarán realmente el problema.

Otra reflexión válida ante los alimentos light es que algunos suponen muy pocas calorías menos respecto a su homólogo. Un ejemplo claro es el de los yogures naturales con los desnatados. Un yogur desnatado son unas 45-50 kcal, y un yogur entero, 70-74 kcal. Realmente, si lo relacionamos con las 1.800-2.500 kcal que podemos llegar a consumir diariamente, es fácil deducir que el aporte calórico del yogur tendrá poca trascendencia en el recuento energético total.

Además, los alimentos energéticos en su versión light, que quizá son los que realmente interesan, siguen teniendo realmente un montón de calorías. Las patatas fritas light, por ejemplo, aportan más de 370 kcal, y lo mismo pasa con la bollería light, las galletas e incluso los quesos light.

Pero es que además se pueden «fabricar» fácilmente muchos de estos tipos de alimentos. Lo cierto es que «aligerar» alimentos no es difícil. Está claro que no podemos aligerar los alimentos frescos, pero sí podemos aligerar platos, salsas y preparaciones culinarias de todo tipo.

Los siguientes son algunos recursos que aligeran:

1. Se pueden aligerar salsas mayonesas, bearnesas, etc., simplemente combinándolas con zumo de frutas, leche desnatada o yogur.
2. Se pueden elaborar tartas, bizcochos y dulces más ligeros utilizando menos azúcar y moderando la utilización de grasa.
3. La mayoría de platos pueden aligerarse reduciendo la dosis de aceite utilizada en la cocción y quitando la grasa visible de los alimentos.

De todas formas, hay más información en el tercer capítulo de este libro.

En fin, que si el presupuesto es muy justo, antes de consumir alimentos light es mejor reflexionar. Sin olvidar que la primera reflexión que debe hacerse en este caso es la de si realmente se necesita perder peso…

La anécdota

El huevo, la proteína más barata…
y de mayor calidad de la cesta de la compra

Si miramos los precios de los alimentos que contienen proteínas de alta calidad biológica veremos que el huevo seguramente es el más barato. Curioso dato, porque resulta que la calidad de sus proteínas es más elevada que la del filete o el lenguado. Y no solo eso. El huevo es un reservorio de vitaminas y minerales que ningún otro alimento iguala. Por tanto, es interesante incluirlos en la dieta, aunque sea solo dos o tres veces a la semana. En cuanto al famoso tema del colesterol, recordemos que la grasa que más aumenta el colesterol en sangre es la grasa saturada. Hay que tener moderación con los huevos pero nunca eliminarlos porque son realmente un muy buen alimento. Sin olvidar que es además un alimento ligero. Y que entre su aporte está el de antioxidantes como la zeaxantina. La energía de un huevo oscila entre 60 y 80 kcal…
100 g de huevo aportan:

Proteínas	12 g	Vitamina D	1,8 ug
Carbohidratos	0,7 g	Vitamina E	1,6 mg
Grasas	12 g	Calcio	56 mg
Vitamina B_1	0,1 mg	Hierro	2 mg
Vitamina B_2	0,3 mg	Zinc	1,5 ug
Vitamina B_6	0,1 mg	Potasio	140 mg
Acido fólico	51 ug	Fósforo	200 mg
Vitamina B_{12}	2 g	Magnesio	12 mg
Vitamina A	227 eq	Yodo	20 ug

Ideas poco inteligentes

«Para comer bien hay que gastar mucho»
No es cierto. Hay que gastar mucho para hacer menús lujosos pero no para alimentarse bien. Se trata de tener la información adecuada y saber elegir.

«Nada igual para alimentarse que un buen solomillo»
El solomillo está genial pero alimenta de una forma muy similar a la que alimenta el simple bistec. Y el precio en cambio es muy distinto. Es más, el solomillo de ternera es muy parecido al de cerdo y este último es bastante más asequible…, y tienen el mismo porcentaje de grasa.

«Para los niños lo mejor es el lenguado»

Para los mayores también es una suculenta idea, pero francamente cara. La merluza o la citada pescadilla son pescados blancos excelentes de precio muy distinto. De acuerdo, quizá tienen más espinas, pero son perfectamente comestibles.

«Vale más que sobre que no que falte»

Pocas veces en nuestro medio «falta» comida. Más bien los problemas vienen justamente por el hecho contrario. Aun así, si hay un temor a no llegar con la ración siempre se pueden tener alimentos «complementarios» no perecederos para completar el menú. Es mejor añadir más fruta o queso al menú que preparar cantidades excesivas de primer o segundo plato que quizá será difícilmente conservable…

«Para alimentarse bien es imprescindible tomar alimentos funcionales»

Falso. Pueden ser una ayuda pero no son imprescindibles. Sobre todo si se trata de personas sanas. Recordemos que los alimentos funcionales no curan enfermedades y que sus supuestas ventajas no siempre están claras científicamente…

4.

La cocina inteligente

Dentro de los factores que hacen que comamos mal, no hay ninguna duda de que el tema cocina ocupa un lugar privilegiado. La mitificación de las maravillas de la comida casera ante la «modernidad» impide ver a veces la realidad, que no siempre es tan idílica. En casa se come depende… No siempre lo casero es perfecto. A fin de cuentas, la cocina es un verdadero laboratorio y en él se ejercen las más diversas manipulaciones a los alimentos. Y no siempre correctas ni acertadas.

De nada servirá que nuestra compra sea impecable y nuestra planificación ejemplar si después en la cocina cometemos un montón de errores. Y no se trata de ser un chef estrellado. Se trata de no alterar en la cocina el valor de los alimentos…

La higiene, la primera norma inteligente

Puede parecer absurdo e incluso inadecuado. Pero en la cocina manipulamos lo que después nos vamos a comer. Por tanto, más que en ninguna otra zona de la casa, debe haber unas condiciones muy especiales. Una cocina con garantías higiénicas es el primer paso para una cocina inteligente.

Limpieza diaria

No es una banalidad. Es importante que la cocina se limpie cada día a fondo. La comida debe manipularse en un lugar limpio.

Limpieza de utensilios

La batidora, el termomix, el exprimidor, etc., deben estar impecables. A menudo olvidamos los utensilios…

Temperatura adecuada

En general no es aconsejable una cocina demasiado caliente. Recordemos que la mayoría de alimentos se conservan mejor en un ambiente fresco. Pero es que además, cuanta menos temperatura, más fácil es que la cocina sea inocua desde el punto de vista de los

microorganismos.

Atención a los lugares de manipulación
Las zonas en donde se manipulan alimentos crudos deben estar separadas de aquellas en las que se manipulan los alimentos cocidos o a punto de consumir. Es importante distinguir zonas para cada cosa y no mezclar.

Dejar los alimentos en la nevera
Hay que evitar el dejar los alimentos después de la compra sin colocar en su correspondiente sitio, sea en la nevera o no. Conviene recordar que hay muchos alimentos envasados que una vez abiertos deben conservarse en la nevera (mermeladas, salsas, cremas…).

Utilizar trapos desechables
Lo más higiénico para la cocina son los trapos desechables. Es aconsejable combinarlos con el paño convencional. Y el paño convencional, por supuesto, debe limpiarse a diario.

Superficies fácilmente lavables
Todas las superficies de la cocina deben ser lavables. Al menos las que están en contacto con los alimentos. Evitar las superficies de madera y demasiado porosas. Evitar también que las bolsas que han estado en contacto con el suelo estén sobre las superficies de la cocina.

Aprovechar bien los nutrientes

Uno de los puntos clave de la buena cocina es saber aprovechar al máximo el valor nutritivo de los alimentos. A menudo la manipulación se lleva ya buena parte del contenido nutritivo de los alimentos. Tengámoslo en cuenta.

Evitar conservaciones excesivas
El simple hecho de tener los alimentos demasiado tiempo en la despensa ya es un punto a tener en cuenta. Lo cierto es que con el transcurso del tiempo la mayoría de alimentos pierden parte de su valor nutritivo. Y esto es importante porque en general no se compra con regularidad, sino de forma periódica una cantidad elevada de alimentos. Esto hace que antes de empezar el alimento ya haya perdido nutrientes.

Los lavados intensivos

Es cierto que las verduras deben lavarse concienzudamente, pero demasiado tiempo en remojo puede causar unas pérdidas notables de minerales y vitaminas, que quedarán lamentablemente en el agua. Por tanto, sí a los lavados pero sin excesos. No dejar nunca los vegetales en remojo demasiado tiempo.

Pelados potentes

Es lógico pelar los vegetales y tubérculos, pero si con el pelado se elimina también una parte significativa de la parte noble del alimento, se habrán perdido nutrientes. Esto es especialmente importante en el caso de las frutas, en las que muchas veces hay una dosis elevada de vitaminas cerca de la piel. La misma piel conlleva, en el caso de las frutas, un montón de nutrientes valiosos. En definitiva, hay que ser cautos con este tema porque no ayuda a conservar el valor nutritivo del vegetal.

Las patatas y la solanina

Los vegetales en general son magníficos alimentos, pero esto no significa que no puedan tener sustancias poco recomendables en su interior. Por fortuna siempre se hallan presentes en cantidades bajísimas. Un ejemplo es la solanina, sustancia tóxica presente en la patata. Sobre todo debajo de la piel. Y especialmente en patatas que están reverdecidas por un exceso de luz y almacenamiento. En este caso es aconsejable que el pelado sea menos sutil.

Atención a los troceados

Siguiendo con los vegetales, el troceado es otro factor que también influye en su valor nutritivo. A mayor troceado más pérdida vitamínica habrá. De manera que una juliana de ensalada o de verdura cocida «alimenta» menos que el mismo plato con verduras enteras. Es lógico: cuanto más contacto del alimento con el oxígeno, la luz y el agua más pérdidas nutritivas hay.

La textura de puré

La textura de puré es muy atractiva desde el punto de vista gastronómico y tiene sus ventajas. En el caso de las legumbres, por ejemplo, los purés son más «digestivos» que las legumbres enteras. Pero en el caso de verduras y frutas, es obvio que los purés conllevan menos nutrientes que en otro formato. Por tanto, el puré es una buena opción siempre y cuando no se abuse de ella.

Combinaciones poco nutritivas

Hay combinaciones de alimentos que curiosamente son poco nutritivas porque provocan interacciones entre los alimentos. Así pues, los fitatos de los cereales integrales o de algunas verduras pueden impedir en parte la absorción del calcio. Un ejemplo serían los cereales integrales con leche. Parte del calcio de la leche no se absorberá debido a los fitatos de los cereales. De la misma manera que el café y el té absorben también en parte el calcio de la leche. Hay un montón de ejemplos pero en cualquier caso ninguno repercutirá de manera importante en la calidad de la dieta si esta es variada y completa.

Recursos para conservar el valor nutritivo

El simple hecho de rociar una ensalada con un poco de zumo de limón o vinagre y/o el hecho de guardar dicha ensalada en un recipiente opaco y tapado hace que se conserven más vitaminas que si se deja en un plato convencional. Hay muchos pequeños detalles en la manipulación de los alimentos que ayudan a conservar más su valor nutritivo. Es importante casi siempre preservarlos del calor, la luz y el aire.

Realizar las cocciones correctamente

Ya se tratará en el capítulo de las cocciones, pero el caso es que hacer una cocción inadecuada significa muchísimas veces el perder parte del valor nutritivo del alimento. Vale la pena hacerlo bien porque de ello dependerá en gran parte la cantidad de nutrientes que comamos.

El mito de los alimentos crudos

Existe la creencia generalizada de que los alimentos crudos son los que más nutrientes aportan. Sin embargo, esto no siempre es así. En el caso de la carne, los nutrientes se absorben muchísimo mejor cuando está cocida. Lo mismo que en el caso del pescado o el huevo. No sucede lo mismo con las verduras o las frutas. Por tanto, no siempre lo crudo «alimenta más».

Pros y contras de las distintas cocciones

Guste o no, en la cocina hay unas maniobras culinarias que son casi inevitables. Realizarlas correctamente ayudará a que el valor nutritivo de los alimentos sea superior y de paso a mejorar sus características organolépticas.

Hervido

Es la cocción básica en agua que llega a los 100º C. Es limpio, fácil, sin grasas, digestivo y ligero. Además puede utilizarse para casi todo tipo de alimentos. Ahora bien, disminuye de forma notable el valor nutritivo de estos. Especialmente el de los vegetales. De ahí que la olla a presión sea mucho más inocua en este tema que el hervido convencional. La olla a presión tiene un tiempo de cocción mucho menor y por tanto provoca pérdidas vitamínicas mucho menores.

Para realizar un hervido correcto:

1. Utilizar la mínima cantidad de agua posible.
2. Los alimentos deben estar poco troceados.
3. Procurar que el tiempo de cocción sea el mínimo posible.
4. No introducir los alimentos en el agua si todavía no está hirviendo.
5. Recordar que cuando el agua burbujea la pérdida nutritiva es mayor.
6. Es práctico aprovechar el agua de la cocción.

Frito

Se trata de la cocción de alimentos por inmersión en aceite y la temperatura en este caso puede ser muchísimo más alta que la del hervido. Es fácil con la fritura que se llegue a los 180-200º C.

Las ventajas de la fritura son que los alimentos quedan francamente sabrosos, que se produce una costra dura externa deliciosa y que aunque no lo parezca conserva mucho más las vitaminas y minerales que el hervido.

Las desventajas son que la fritura añade un número considerable de calorías, que no es precisamente un alimento digestivo, y que si no se realiza de una forma adecuada puede conllevar todos los problemas de los aceites quemados.

Para una buena fritura:

- Utilizar sartenes en buen estado.
- El aceite de oliva es la grasa más adecuada para la fritura.
- No dejar que el aceite humee, es señal de que se está quemando.
- No mezclar aceites distintos, y no reutilizarlos.
- Introducir los alimentos en la sartén cuando el aceite esté caliente.
- Los alimentos para la fritura deben ser de poco grosor.

Vapor

La cocción al vapor tiene todas las ventajas del hervido pero produce una pérdida de nutrientes mucho menor. Es por eso que los alimentos tienen una textura más consistente y conservan muchísimo más el sabor. Los alimentos al vapor son ligeros, digestivos y muy sanos. Ahora bien, es verdad que la cocción al vapor en general requiere un tiempo muy superior al hervido o la olla a presión.

Para que la cocción al vapor sea correcta:

1. Utilizar un utensilio adecuado.
2. Procurar que los alimentos tengan poco grosor.
3. Dejar los alimentos *al dente*.

Horno

Es una forma de cocción con muchas ventajas y que sirve para muchos tipos de alimentos. En general el horno se utiliza para la cocción de alimentos de un volumen notable, sea carne o pescado, y lo cierto es que tiene un montón de aplicaciones. El horno puede cocer perfectamente como la plancha o la fritura un alimento de poco grosor (filete de pescado, hamburguesa, croqueta, etc.) si se sabe utilizar correctamente. Además, si con la cocción se produce una capa endurecida externa, se conservarán casi todos los nutrientes. El secreto de la cocción al horno es saber adaptar cada alimento a la temperatura, tiempo y tipo de cocción adecuada. Y no siempre se consigue. A veces, simplemente porque no se conoce convenientemente el funcionamiento del horno…

Para una buena cocción al horno:

- Procurar utilizar los utensilios adecuados.
- En caso de alimentos de mucho grosor, evitar que se quemen en la superficie.
- Si se utilizan grasas procurar que sea aceite de oliva o similares.
- Recordar que cuanto mayor sea el grosor del alimento, menos temperatura y más tiempo se necesita.
- No dejar que el alimento se queme.

¿Y el microondas?

A pesar de toda la controversia que siempre ha suscitado este electrodoméstico, no hay

estudio alguno que pueda avalar el hecho de que utilizarlo para cocer conlleve algún problema. Las pérdidas con el microondas son similares a las que se producen con el horno convencional, e incluso menos, puesto que el tiempo de cocción es menor.

Cocina sin cocinar

A menudo lo que lleva a dietas erróneas y menús inadecuados es sencillamente que no hay ganas de cocinar. Es normal y muy comprensible. El problema es que acabemos picoteando cantidad de productos que aportan energía y poco más.

Tener un poco de imaginación ante las pocas ganas de cocinar es el único recurso que realmente se necesita. Imaginación y unos cuantos conocimientos, claro…

Las siguientes normas ayudarán:

1. Recordar que el menú improvisado tiene que aportar los mismos nutrientes que un menú «cocinado», o sea: proteínas, carbohidratos, vitaminas, etc. Traducido a alimentos quiere decir que el menú tiene que incluir carne, pescado o huevo, frutas y verduras, y algún farináceo como mínimo.
2. Respecto a los carbohidratos recordemos también que el pan, las tostaditas, los cereales o los famosos «palitos» son buenas fuentes de este nutriente.
3. El jamón, los fiambres, las conservas de atún o similares, los huevos duros, etc., son alimentos que no necesitan cocina y que suponen una muy buena fuente de proteínas. Por supuesto, aquí también entran las «sobras» de tortilla de patatas del día anterior, el rosbif que no se ha acabado y todos aquellos platos ricos en proteínas que están dando vueltas en la nevera.
4. Los lácteos son un capítulo aparte. El queso, la leche o las leches fermentadas (yogur) son, aparte de fuentes muy valiosas de calcio, depósitos de proteínas de alta calidad. Por tanto, en su momento el yogur o el queso puede ser un magnífico complemento del menú improvisado que queramos preparar «sin cocinar».
5. Las ensaladas de «bolsita» son un ejemplo práctico y efectivo de verdura que no necesita cocina, pero también lo son los tomates, los cogollos, las endivias, las zanahorias, los espárragos de lata, etc. Hay un montón de opciones que pueden aportan los minerales y vitaminas de las verduras sin tener que utilizar en ningún momento la cocina.
6. Los frutos secos son un recurso valiosísimo. Si no están rebozados o inmersos en dosis excesivas de sal pueden ser un alimento muy completo. Recordemos que aportan carbohidratos, proteínas y grasas. Es por ello que son un alimento que nos puede sacar de muchos apuros…
7. Las legumbres son otro pequeño tesoro de la despensa. Legumbres cocidas, por supuesto, porque se trata de opciones sin cocina. En cualquier caso, son una magnífica fuente de

proteínas vegetales, carbohidratos, antioxidantes, fibra y minerales. Son un recurso en el que nos podemos apoyar porque es nutritivo, sano y asequible. De hecho, los expertos prescriben dos o tres raciones a la semana de estos sabrosos alimentos.

8. La fruta es otro recurso imprescindible. Sobre todo la fruta que requiere poco pelado o puede tomarse de forma inmediata como la manzana, la uva, el kiwi, el plátano… Hay frutas que son de ingesta inmediata con esfuerzo casi 0; esas son, seamos sinceros, las que más posibilidades tienen de formar parte de nuestro menú «sin cocina».
   Hay también la posibilidad, que no hay que despreciar, de la fruta en conserva. Por supuesto que no conlleva las mismas vitaminas que la fresca, pero para días especiales puede servir perfectamente. La clásica lata de piña en su jugo o de melocotón en su jugo no se tiene que despreciar…
   Por cierto, la fruta no solo es un postre. Puede ser un ingrediente de cualquier tipo de plato. Téngase en cuenta.
9. Las conservas son un buen recurso para las comidas improvisadas y/o sin cocina. Pero hay que procurar que el menú no sea íntegramente a base de conservas. Eso es básico. Por cierto: otra norma básica es no aprovechar el jugo de las latas. Y todavía otra norma: si se utilizan conservas es indispensable ser muy moderado con la sal.
10. Los precocinados que solo requieren, quizá, un poco de temperatura son otra posible opción. Pero al igual que las latas, no es recomendable que sean los protagonistas únicos del menú.

Algunos ejemplos de menús improvisados sin cocina

He aquí una lista de «menús improvisados» que, aunque simples, siempre serán más nutritivos y racionales que algunos picoteos improvisados que pueden llegar a ser lamentables…

Tostadas con queso y uvas. Frutos secos. Yogur. En este caso hay la combinación de uvas y queso, que aunque sencilla, es sabrosa y suave. Recordemos que la uva contiene el famoso resveratrol, antioxidante con efecto protector ante diversas enfermedades.
Los frutos secos dan consistencia al menú y el yogur pone punto final con más proteínas y calcio.

Ensalada de mozzarella, tomate y aguacate. Una pieza de fruta. Pan integral. Recomendable presentar el plato con varias rebanadas de pan de molde tostadas, en cuya superficie se pondrán sucesivamente la rodaja de tomate, luego la de mozzarella y por último el aguacate. Es vistoso y fácil. Un poco de aceite de oliva es el mejor condimento.

Ensalada de lentejas, tomate, endivias y atún en conserva. Un yogur. Recomendable mezclar los tomates cortados, el atún desmenuzado, las lentejas y las endivias en juliana

y preparar una ensalada. Con vinagreta queda genial.

Ensalada de salmón ahumado, cogollos, queso fresco y piñones. Tostadas. Una pieza de fruta. En este caso la ensalada se obtiene mezclando tiritas de salmón ahumado, cogollos cortados, queso fresco a cuadritos y piñones. Probar las tostadas untadas con un poco de mantequilla. ¡Genial!
Humus, tiritas de zanahorias. Palitos integrales. Una pieza de fruta. Un yogur. El humus se prepara pasando por el míxer garbanzos hervidos, un poco de zumo de limón, aceite de oliva y tahina (pasta de sésamo). Las tiritas de zanahoria son ideales para coger el humus. Los palitos también.

Espárragos en conserva. Huevo duro. Tostadas. Fruta. Un poco de mayonesa quedará genial con los espárragos y servirá también para untar las tostadas. Sin duda la fruta será el mejor postre.

Ensalada de tomate, atún y espárragos. Pan. Queso fresco. No es ninguna novedad el mezclar atún de lata con espárragos y tomate, pero resulta. Especialmente si lo aderezamos con un buen aceite. El queso fresco añadirá más proteínas al menú.

Tostadas con jamón y queso. Rúcula. Una pieza de fruta. Se trata del clásico menú a base de queso y jamón pero «reequilibrado» con la rúcula y la fruta. Es simple, completo e inmediato.

Por supuesto que no son menús de concurso, pero son bastante equilibrados y pueden servir para cuando haya que comer y no tengamos ganas de cocinar. Hay que tener siempre en cuenta que las raciones exactas de algunos ingredientes –el pan, las tostadas, etc.– dependerán de las características de cada persona. Claro que para ello será necesario que la despensa dé la talla…

Cocina inteligente para toda la familia

Hay sin duda un motivo crónico que hace que se coma no siempre de la manera más adecuada: las distintas necesidades de cada miembro de la familia. A menudo olvidamos que aunque la base es la misma, la edad y las características de cada miembro de la familia son distintas. El resultado de lo anterior es que o se hacen innecesariamente varios menús o algunos de los miembros de la familia comen de forma inadecuada.

Tener en cuenta los siguientes puntos puede ayudar:

La base de la dieta equilibrada es igual para todas las personas sanas
Tal como se explica en el capítulo 7 de este libro, todas las personas, a partir de los 2 años, deben cumplir con unos requerimientos nutricionales muy similares. Lo que variará serán las cantidades, pero la estructura básica de la dieta es muy parecida. Es por ello que los alimentos son los mismos o casi los mismos.

Recordar que no todos necesitan la misma cantidad de comida
Los niños y sobre todo los adolescentes son los que necesitarán más energía y por tanto más cantidad de farináceos, más raciones de lácteos, raciones más generosas de proteínas y en general más energía. Especialmente si tienen una actividad física considerable. Ahora bien, esto siempre estará en función de las características de cada persona, y no quiere decir que deban «hincharse» de frituras y salsas. Además, ellos seguramente ya iniciarán sus propios descubrimientos gastronómicos y seguramente no demasiado sanos. Es importante que en la familia impere la comida sencilla, sana y equilibrada.

A los más pequeños no les perjudican los platos sencillos
Al contrario. Es importante que se habitúen justamente a la cocina muy suave y simple, que normalmente es la más nutritiva. No hay que ofrecerles una cocina complicada sino una cocina sencilla con alimentos de calidad. Tampoco hay que sobrealimentar, al contrario de lo que muchas veces se cree. El peso, la altura y el rendimiento escolar de los niños son los mejores indicadores de si se sigue una dieta adecuada o no.

Las verduras son ideales para todos
Es cierto que en general los niños son poco amantes de las verduras. Es más, algunos estudios afirman que están en el último lugar de sus preferencias. Sin embargo, son necesarias para su organismo. Unas verduras de calidad son perfectas para los más pequeños. Por tanto, no hay que duplicar menú cuando hay este plato. Simplemente presentarlo de forma que sea más atractivo para los más pequeños.

Un simple aderezo* a posteriori *puede cambiar el plato
Es muy diferente presentar unas verduras hervidas que unas verduras gratinadas, con una salsa bechamel o una simple salsa de tomate. Lo mismo pasa con el pescado o con las legumbres, alimentos que en general no gustan a los niños y que obligan a duplicar menú.

Los platos para niños pueden ser también para mayores

Si se ha decidido que toca rebozado, o gratinado, o incluso frito, porque justamente gusta a los niños no hay que cambiar el menú para los más mayores. Incluso a pesar de que cuiden su peso. Aunque este tema se trata ampliamente en el capítulo 10 de este libro, lo cierto es que un rebozado puede cocerse en el horno, un gratinado puede ser a base de queso desnatado y el frito puede ser perfectamente un menú ocasional si se complementa bien. En fin, que con un poco de inteligencia no hay que cocinar tanto…

Los niños no necesitan comer siempre un menú de niños

Esto está más que claro. Solo hay que ver los lamentables menús de niños en el restaurante para comprender que a menudo les atribuimos unos gustos muy limitados. Los niños pueden probar algo más que no sean los macarrones de turno y el escalope con patatas fritas.

Los menús pueden complementarse con fruta, queso, frutos secos…

Un solo menú puede ser más adecuado a cada miembro de la familia si se sabe complementar en caso de que sea necesario. Es una manera de no cocinar más de lo debido, ganar tiempo y, en definitiva, comer mejor.

La merienda es una pieza clave

La merienda es una pieza clave para todos y un elemento imprescindible para que después la cena pueda ser más o menos la misma para todos. Los miembros más jóvenes de la familia deberán hacer una merienda más energética y consistente que los mayores. De esta manera, cuando lleguen a la cena y a la tradicional fórmula de verduritas y pescado o carne a la plancha no habrá necesidad de duplicar menús.

Un solo menú

Esta es la filosofía inteligente y la manera de no perder más tiempo del debido. Lo cierto es que la mayoría de veces se puede cocinar el mismo menú para todos y conseguir que todos coman bien si se cumplen las normas hasta aquí citadas. Se trata de comer lo mismo pero con matices. Y sobre todo recordar que la base de la dieta equilibrada es prácticamente la misma para todas las personas sanas de más de dos años.

Juegos para pensar

Es la hora de cenar y no hay ninguna intención de pasar más de 5 minutos en la cocina. Por suerte hay algo en la despensa que puede ayudar.

¿Cuál de los siguientes menús sin cocina será el más equilibrado?

1. Pan integral con jamón. Yogur. Quesos con membrillo
2. Tostaditas con aceite de oliva y anchoas en conserva. Espárragos en conserva. Un yogur
3. Espárragos en conserva con salmón ahumado. Tostadas con quesos. Yogur
4. Cogollos con atún de lata. Fruta fresca. Queso fresco. Tostaditas

¿Cuál es la respuesta correcta?

a. la 1, porque tiene pan integral
b. la 2 y la 3, porque tienen espárragos y yogur de postre
c. la 2, porque tiene aceite de oliva y anchoas
d. todas son menús perfectamente equilibrados
e. la 4, porque tiene vegetales frescos

Piense unos minutos y mire el resultado…

La solución**:** las cuatro opciones de menú sin cocina podrían ser válidas para una comida. Todas son bastante completas. A fin de cuentas no siempre se come de forma perfecta. Ahora bien, la pregunta es cuál es la opción más equilibrada, y sin duda es la 4. Es la única que tiene vegetales frescos, los cogollos y la fruta, y eso tiene muchísima importancia. Ninguna de las otras opciones los aporta. Por tanto, la respuesta correcta es la e.

Si no ha acertado vuelva a leer el contenido de este capítulo…

Ideas poco inteligentes

«Para comer bien hay que pasar rato en la cocina»

No es cierto. Para comer bien se necesitan buenos ingredientes y un poco de imaginación. La cocina sencilla es la más nutritiva y sana. Cocinar poco no es sinónimo forzosamente de cocinar mal o de comer de forma inadecuada.

«La buena cocina requiere mucho tiempo»

Depende de lo que se entienda por «buena cocina». Se pueden hacer combinaciones y recetas muy sencillas que pueden incluirse perfectamente dentro de la «buena cocina».

«No cocinar supone picotear mal»

No necesariamente si se saben combinar bien los alimentos. Como se indica en este capítulo, es una simple cuestión de imaginación, recursos y buena combinación. Eso sí, hay que tener la despensa con un cierto nivel.

«Cuando hay niños hay que hacer menús distintos»

No siempre. Con ligerísimas variaciones y un poco de información se puede servir el

mismo menú para todos. Este es un tópico que hace perder mucho tiempo.

«Lo que realmente alimenta es el guiso tradicional»
No siempre. A veces los guisos son muy sabrosos pero muy poco vitamínicos. Depende qué guiso puede ser un plato tremendamente consistente e indigesto.

«Cuando no hay tiempo, abrir una lata es más que suficiente»
Hacer un menú a base de latas no es precisamente inteligente. Es rápido, incluso sabroso, pero difícilmente puede tener el valor nutritivo adecuado. En cualquier caso, la lata tiene que ser un recurso, una ayuda, no la base del menú. Un menú a base de conservas no es precisamente un menú adecuado.

II.

Los factores invisibles

Hay toda una serie de circunstancias que influyen en nuestra forma de comer y sin embargo tienen una difícil delimitación. Son todos aquellos factores que están a nuestro alrededor y que de forma indirecta condicionan la dieta, sin que seamos demasiado conscientes de ello.

Por supuesto, la primera y más evidente es la publicidad. Publicidad que actúa a modo de repiqueteo constante y que nos invita, por un lado, a ser sanos y delgados y, por otro, quizás al cabo de pocos segundos, a picotear las golosinas más potentes. Placer, juventud, delgadez y salud están en la publicidad vendiendo efectos milagrosos, sabores casi orgásmicos y métodos embellecedores muchas veces con mensajes completamente contradictorios y pocas veces con contenidos totalmente verdaderos. Publicidad que hace soñar pero que también hace sufrir a quien no tiene el cuerpo perfecto o a quien no dispone del ingrediente mágico. Publicidad que nos dice con una cara bonita o con una música pegadiza qué es en definitiva lo que debemos tener en el plato para ser felices…

Hay otros factores menos evidentes pero no por ello menos importantes. La familia, sin ir más lejos, es uno de ellos. Es obvio que a una cierta edad lo que se vivió en casa queda ya muy lejos. Pero no hay que olvidar que los hábitos alimentarios se forjan a edades muy tempranas. Lo que vivimos en casa, para muchas personas, será lo que es normal… en el plato.

Hay circunstancias personales que son tan cercanas que a menudo no las vemos. Así pues, la pareja o los niños son puntos clave que sin pretenderlo influirán en nuestro menú. Los amigos, las relaciones sociales en general influyen, como no podía ser de otra forma, en los hábitos dietéticos.

Y por último está nuestra propia forma de ser. Nuestro estado de ánimo es un factor básico y determinante de nuestros hábitos alimentarios, aunque no lo parezca…

Cierto que ante todo lo anterior no se puede hacer gran cosa. Pero el simple hecho de tenerlo en cuenta ya es todo un avance…

5.

La publicidad

Nada mejor para demostrar la influencia de la publicidad que comentar unos cuantos anuncios publicitarios. Cierto que no todo el mundo ve la TV cuatro horas cada día. Pero casi todo el mundo ve la TV. Y aunque sea durante poco tiempo, seguro que la publicidad está presente…, y dentro de la publicidad la alimentación tiene un lugar muy importante.

Anuncios engañosos

Anuncio nº 1: La «ligereza» de los cereales

La escena es magnífica. Una chica de menos de 30, de cara preciosa y cuerpo perfecto, está saboreando unos cereales que en teoría son la clave para sus bellísimas curvas. Su vestido de cremallera cierra a la perfección sin dejar ningún relieve de más y hace un perfecto conjunto con los colores de la marca. Además es dinámica, está feliz y el día luce sin nube alguna. Vaya, que los cereales son la solución para un cuerpo perfecto y una vida plena…

Algunas reflexiones

- Es curioso, pero la mayoría de cereales de desayuno que se presentan como alimentos para perder peso aportan una cantidad de energía muy similar a la que aportan los cereales normales. O sea, que de entrada ni siquiera se trata de alimentos «light». Para comprobarlo solo hace falta mirar la energía que se muestra en el paquete y compararla con la energía de cualquier otro paquete de cereales…
- Además, en cualquier caso lo que no se dice es que los cereales aportan mucha más energía que el pan… En pocos años se ha conseguido posicionar los cereales como un alimento «sano» y al pan como un alimento que «engorda». Increíble, sobre todo porque nuestra dieta es de pan y los cereales son un invento importado…
- Por si fuera poco, los cereales, sean los que sean, llevan azúcar añadido. Como en otros alimentos, vale la pena mirar sus ingredientes y recordar que se nombran en función de la cantidad en la que están presentes…

- Se pierde peso no por tomar un alimento en concreto, que es lo que está vendiendo el anuncio, sino porque el conjunto de la dieta tiene una energía inferior a la que necesitamos. O sea, que los cereales en cuestión no tienen mucho que ver con una dieta adelgazante.

En fin, que podríamos aumentar la lista, pero lo que está claro es que muchísimas personas compran un cierto tipo de cereales convencidas de que «adelgazan»… aunque no sea verdad.

Anuncio nº 2: El yogur que protege de todo

Hay algunos yogures, o mejor dicho algunas leches fermentadas, que van bien para todas las edades, para todas las épocas del año y para todas las situaciones. Para los niños, porque tienen mucha actividad y necesitan estudiar; para las mamás atareadas, porque tienen un montón de estrés y mil cosas que hacer; para los mayores, porque su salud ya no es tan fuerte, etc. Todos salen en diversos anuncios con cara de salud, en cocinas relucientes y ordenadas y con el yogur en cuestión que les soluciona su bienestar. No lo olvidan a diario porque de él depende que estén absolutamente bien…

Algunas reflexiones

En fin, sobran comentarios. El primero es quizá que no deja de ser curioso que un simple yogur tenga tantos efectos beneficiosos, porque, claro, nunca se aclara cuántos hay que tomar al día…

Otro es que funcione para todas las personas igual. De todas las edades y características fisiológicas. A todos les hace de ángel de la guarda, sean como sean…

Por supuesto que hay estudios que dicen que dicho «yogur» tiene efectos positivos sobre el sistema inmunitario del intestino, pero también es cierto que hay otros estudios que dicen que no está tan claro…

Además, y a pesar de las interacciones que hay entre los alimentos, es lo mismo tomarlo solo o acompañado. ¿Da lo mismo la forma en que se tome? Parece que sí, que lo importante es incluirlo en la cesta de la compra…

En cualquier caso se consigue vender y crear la necesidad de tomar un yogur con cualidades superiores, porque lo contrario es dejar a la familia sin un recurso valiosísimo para la salud. La mamá jamás dejará de dar estos alimentos a los niños si con ellos los «protege»…

Casualmente este magnífico yogur ofrece menos cantidad por unidad que el yogur convencional y en cambio un precio bastante más alto…

Anuncio nº 3: El pastelito que alimenta

El anuncio en cuestión resulta realmente gracioso. Muestra a una nevera «animada» en la que una simpática jarra con leche conversa con un pastelito que en teoría aporta tanta leche como ella. La conclusión es que entre ella y el «pastelito» los requerimientos de leche quedan cubiertos… y que para los más pequeños tanto da elegir una cosa como la otra…

Algunas reflexiones

- Es más que curioso que se compare un pastelito con la leche. De entrada, el pastelito tiene leche pero muchas más cosas, entre ellas grasas, azúcar, etc., por tanto el valor nutritivo es bastante distinto.
- La leche es claramente una fuente de calcio y proteínas. El pastelito es un alimento que contiene calcio, pero no en la misma densidad que la leche.
- 100 cm^3 de leche aportan 60 kcal, mientras que 100 g de pastelito aportan como mínimo 300-350 kcal. Comparar e igualar ambos alimentos es totalmente incorrecto.
- Para un niño, lógicamente, es mejor el pastelito; para la mamá, la leche, pero si se convence de que el pastelito es similar a la leche quizá cambie de opinión…

En fin, que de forma muy simpática el anuncio está diciendo que el niño puede obtener la misma dosis de calcio disfrutando además del placer que es un pastelito…

Anuncio nº 4: El paté rico en hierro

Unos niños en el supermercado se «llevan» a la representante, rubia e impresionante, de una conocida marca de patés para que explique a su madre lo interesante que es este alimento para su dieta. Es nutritivo, delicioso y además tiene hierro…, mientras los niños dan grandes mordiscos a un contundente bocadillo relleno de paté…

Algunas reflexiones

- Está bien remarcar que el paté tiene hierro, pero de lo que se olvidan es de que además de hierro tiene un montón de grasas saturadas y colesterol. Sin contar con la sustanciosa dosis de sal que también va incluida…
- Además no se menciona que el paté es tremendamente calórico, mucho más que un buen jamón de York o un poco de atún.
- Se está indicando un alimento que debería ser totalmente esporádico para algo tan cotidiano como el bocadillo de la merienda. Increíble.

En fin, en un país que tiene una de las prevalencias infantiles de obesidad más elevadas de Europa es cuando menos curioso que se deje publicitar un paté como

merienda. Por supuesto que tiene hierro, y también un sabor atractivo, pero esto no equivale a decir que se trate de un alimento ideal para la merienda de los niños.

Ante la publicidad

La publicidad está en nuestras vidas, esto es evidente. Y aunque las personas adultas tenemos una inteligencia que nos permite discernir y analizar, la publicidad nos influye. A algunas personas más que a otras, por supuesto. Pero abstraerse totalmente de la publicidad es casi imposible. Si se trata de niños o jóvenes, el efecto es todavía superior. Y no es que todo lo que se anuncia sea «malo», en absoluto. Es que a menudo los anuncios explican la realidad a medias o de forma distorsionada que en muchos casos llevará a hábitos alimentarios incorrectos.

Sea como sea, es importante tener en cuenta los siguientes puntos ante la publicidad:

La publicidad es un recurso para vender, no para formar o educar

Ya se sabe que la publicidad no es una fuente de conocimiento pero a menudo olvidamos que su principal objetivo es vender. Así pues, ante cualquier anuncio publicitario hay que tener ante todo una actitud escéptica, casi crítica. El problema es que la publicidad entra en nuestra vida en los momentos de descanso, cuando estamos más relajados, y esto implica una actitud mucho más complaciente. No es lo mismo escuchar un informe en el trabajo o en una reunión que analizar un anuncio en el sofá de casa. Y aunque no lo parezca, el simple hecho de que algo nos resulte «familiar» ya hace que lo miremos de otra forma. No hay que olvidar que la publicidad –y este es un punto positivo– también informa de lo que hay en el mercado…

El hecho de que la publicidad sea entretenida e incluso atractiva no quiere decir que sea verídica

En la actualidad la publicidad tiene el atractivo del mejor cine. Son pocos segundos absolutamente pensados hasta el milímetro para que nuestro cerebro reciba claramente el mensaje que interesa de la mejor manera. Caras increíbles, famosos inalcanzables, paisajes idílicos, historias divertidas, efectos sorprendentes…, de todo. Sin embargo, no siempre detrás de un magnífico anuncio hay un magnífico producto. No lo olvidemos. Existe una cierta tendencia a poner en el mismo nivel la calidad del anuncio con la del alimento.

Un ejemplo de anuncio atractivo por excelencia es el de una conocida marca de bebidas alcohólicas de aperitivo. No se puede hacer mejor. El estilo y los personajes del

anuncio ya son un clásico de la publicidad. Pero, claro, lo que se anuncia sigue siendo una bebida alcohólica con muy pocos efectos positivos sobre el organismo… Y no está nada claro que su calidad esté al mismo nivel que su publicidad.

Otro conocido y espectacular anuncio es el de un conocido cava cuya publicidad es bellísima. Pero, francamente, ¿el cava está a la altura del anuncio?…

Hay una famosa marca de pizzas que hace una publicidad que parece un reclamo turístico para vivir en el campo. Pero no por ello su pizza es tan casera como se pretende…

En fin, se podría ampliar la lista indefinidamente y encontraríamos un montón de anuncios que son mucho mejores que el producto que anuncian…

No existen alimentos que adelgacen

El ansia por adelgazar hace que la idea de que existan remedios comestibles que adelgacen guste. Nada más fácil que dar publicidad a un alimento que «adelgaza». La verdad es que la mayor parte de alimentos que entran dentro de este tipo de publicidad ayudan a mantener una dieta más ligera, pero por desgracia no hay ninguno que adelgace, diga lo que diga la publicidad.

En esta línea están muchísimos productos light. No dicen claramente que adelgazan, pero los anuncios lo sugieren.

Un ejemplo es un conocido queso con poca materia grasa que se anuncia en medio de cientos de jóvenes dinámicos, delgados, guapos y simpáticos que corretean por calles y parques.

Otro ejemplo es el de una conocida marca de mayonesa ligera que muestra a dos chicas de cuerpo estupendo tomando dosis generosas de dicha mayonesa. Lo que no cuenta el anuncio es que por el hecho de ser light no significa que no aporte calorías, por lo cual la dosis nunca es libre. En fin, que lo light aporta menos energía, pero eso no significa que aporte 0 kcal. Por tanto, puede engordar perfectamente…

Hay algunos alimentos que se venden como «ligeros» pero que en realidad lo que tienen ligero es el aspecto, la textura o el peso. Esto pasa por ejemplo con las barritas de cereales. Se venden como alimentos ligeros pero en realidad aportan pocas calorías porque la barrita no llega a los 30 g… Lo mismo pasa con algunas galletas especiales que se venden empaquetadas en raciones individuales.

Algunos quesos light tienen un montón de calorías aunque bastantes menos que su versión no light. Se publicitan como un alimento que casi flota cuando en realidad sigue siendo un alimento francamente potente.

No hay alimentos curativos ni con efectos mágicos

No hay nada comestible que realmente tenga efectos curativos. Así pues, no hay infusión que elimine los kilos de más, ni yogur que evite los resfriados, ni leche alguna que haga que la señora de 50 años parezca de 30. Cierto que racionalmente se sabe, pero la publicidad tiene mil recursos para que la información quede asimilada sin que se vea sometida a los más elementales análisis.

Cuando la publicidad nos dice que a quien toma un determinado tipo de yogur se le nota por dentro y por fuera y la imagen es de un señor estupendo, está claro que el señor sería estupendo aunque no tomara ningún tipo de yogur.

Lo mismo ocurre con algunos anuncios de leches enriquecidas. La imagen muestra a una actriz estupenda, atlética y dinámica. Es evidente que la leche que tome, sea la que sea, tiene poco que ver con sus horas de gimnasio, sus sesiones de mesoterapia facial y el perfecto maquillaje que luce la actriz en cuestión.

En definitiva, la publicidad muestra toda una fantasía respecto al alimento en cuestión para hacer «soñar» a quien lo compre. No se compra el alimento en cuestión, se está comprando juventud, energía, éxito, etc. Lo cual no es malo, por supuesto, pero no hay que perder de vista la realidad.

No es obligatorio tener un cuerpo perfecto

Esto está muy claro teóricamente, pero en la práctica no lo está tanto. No lo está desde el momento en que hay anuncios que muestran a personas delgadas tomando alimentos light cuando, evidentemente, no necesitan esos alimentos. O cuando, sea el anuncio que sea, de detergente o de un queso, la señora en cuestión siempre tiene un cuerpo increíble. Esto hace que poco a poco vaya calando la idea de que lo normal es tener un cuerpo estupendo. Y, claro, tener un cuerpo diez no es tan normal. Ni mucho menos.

Detrás de los cuerpos diez hay una cierta edad, un ejercicio regular y específico, buena genética y casi siempre una alimentación cuidada al milímetro. Y por supuesto, esto no es igual para todo el mundo. Ni falta que hace.

Pero lo que parece tan evidente acaba influyendo en la forma de comer de muchísimas personas. Y lo que es peor: en su autoestima. Tal como se trata en la sección dedicada al peso de este libro, no todo el mundo puede tener el peso y la figura que desee.

Los alimentos envasados, en general, siempre son menos nutritivos que los alimentos frescos

Un alimento envasado en general se ha sometido a algún proceso físico y/o químico para que pueda conservarse, por lo que difícilmente el valor nutritivo podrá ser el mismo que el de un producto fresco. Cierto que hay alimentos envasados con un valor nutricional mayor que otros. Así pues, aporta más vitaminas un alimento pasteurizado que

esterilizado, es lógico. Pero en general nunca es lo mismo que un alimento fresco.

De ahí que es difícil, a pesar de que el anuncio sea fantástico, que el zumo de frutas envasado de turno sea lo mismo que la fruta fresca. O que, por ejemplo, el gazpacho envasado sea exactamente igual que el gazpacho elaborado al momento.

Hay que partir de la base de que los alimentos frescos son los que tienen el valor nutritivo más elevado y en general el mejor sabor.

Es difícil dar pautas alimentarias para todos

A menudo la publicidad da mensajes y consejos que son para todos. Ante esta realidad cabe pensar siempre que las necesidades nutricionales son distintas según cada persona. La edad, el peso, la actividad física, la salud, etc., determinan la dieta exacta de cada uno. Por eso es un poco absurdo, por ejemplo, que haya anuncios que indiquen qué cantidad de agua exacta se tiene que tomar…, o que se indique una bebida con alas para animar a todos, o un pastelito como mejor forma universal de empezar el día…, o un yogur para no estar «hinchado»…

Es posible que el agua indicada sea demasiado para una señora que tiene poca altura y encima todo el día toma verduritas; que la bebida con alas acelere el corazón del ejecutivo estresado y que el pastelito no haga ningún bien a las arterias del señor que ya ha tenido un infarto…

En definitiva la publicidad da pautas, obliga casi a tener ciertos hábitos alimentarios. Y, claro, independientemente de si el producto tiene calidad o no, es difícil que sea bueno para todos…

Hay que relativizar las conclusiones de algunos estudios

Es cierto que mucha publicidad viene avalada por estudios. Y seguramente los estudios son verídicos y se han realizado. El problema en nutrición es que a menudo coexisten estudios que afirman una tesis y otros que la contradicen. Más desconfianza aún debemos tener si los estudios en cuestión han sido patrocinados o financiados por la misma empresa del alimento en cuestión.

En fin, no hay que desconfiar absolutamente de todo pero tampoco hay que creerse todo lo que se publicita. Guardemos al menos un punto de desconfianza…

El que un anuncio alimentario incluya el beneplácito de una persona conocida o popular no cambia nada…

Un recurso publicitario muy utilizado es el de incluir a un personaje conocido dentro del anuncio del alimento en cuestión.

Lógicamente el hecho de que la persona «popular» o conocida lo avale no es garantía

alguna de la veracidad de todo lo que se dice en el anuncio.

Es fácil que la buena imagen o concepto de la persona famosa o prestigiosa se traslade al alimento y al concepto que se vende, lo cual es erróneo.

El que una persona conocida salga en un anuncio solo depende en general de la cantidad que la empresa alimentaria le haya ofrecido… No de la calidad del producto. Por supuesto, esto no quiere decir que no haya alimentos de calidad con famoso incluido…

Un ejemplo es el de una conocida marca de bombones en cuyos anuncios siempre aparecen conocidos de un cierto estilo. El bombón también tiene un cierto estilo, pero esto no significa que sea el mejor bombón del mercado. Ni mucho menos.

La publicidad masiva indica una empresa potente, no forzosamente un producto de calidad

Hay algunas empresas que destinan una parte muy importante de su presupuesto a la publicidad. Vemos publicidad suya en la TV, en el periódico, en la radio…, una verdadera invasión.

Cierto que si una empresa vende quiere decir que de alguna manera complace las expectativas de muchas personas, pero ello no equivale a que tengan los productos de mayor calidad del mercado.

Por supuesto, tampoco quiere decir que sus productos no sean de calidad.

Hay que tener en cuenta que un producto puede venderse muy bien debido a un buen marketing, una buena relación calidad-precio, un buen *packaging*, etc., y tener una calidad relativa…

Un ejemplo es el de algunas marcas de agua, de bebidas refrescantes o de lácteos. No solo venden el producto sino que marcan hábitos dietéticos y promueven lo que actualmente se llama «tendencias». Venden toda una filosofía. Ahí está a veces el problema…

Hay alimentos de muchísima calidad que no hacen publicidad

Lo hemos comprobado más de una vez. Hay alimentos que son verdaderas *delicatessen* y en cambio no hacen ningún tipo de publicidad. Ni siquiera son una marca conocida. Y quizá tampoco se venden de forma masiva. Pero sí que suelen ser marcas que son conocidas entre los entendidos en la materia…

Por tanto, es importante no confundir alimento «conocido» con alimento «de calidad»…

6.

Las circunstancias personales

La familia, los amigos y en definitiva nuestro círculo más próximo son un factor muy a tener en cuenta. Por supuesto que cada persona tiene su propio criterio pero al final todo influye y nuestra forma de comer no escapa a esta influencia. Veamos algunas de las más frecuentes interacciones «ambientales» que inciden en la dieta.

Ellos y ellas

Según algunos estudios, las personas que viven solas tienen una dieta menos equilibrada que las que viven acompañadas. Pero esto no quiere decir que a veces la pareja no sea causa de errores en los hábitos alimentarios. Vivir a dos hace que se paguen algunos «peajes» dietéticos… Repasemos algunos:

La misma ración para ella que para él

Uno de los errores clásicos y frecuentes en el complicado «mundo de la pareja» es que comen lo mismo sus dos componentes. Y, claro, hombres y mujeres no tienen los mismos requerimientos dietéticos.

De entrada los hombres, aunque sean de la misma edad y altura y realicen la misma actividad física, necesitan una dieta más energética debido a su distinta complexión corporal. Esto quiere decir que si ambos comen exactamente la misma cantidad, o ellos tendrán un cierto déficit o ellas tomarán energía en exceso. De ahí que a menudo ellas aumenten de peso al vivir en pareja cuando en solitario no ocurría. Y esto tiene que tenerse en cuenta.

Por lo anterior es frecuente también que ellos, cuando deciden hacer dieta –que de hecho lo deciden con mucha menos frecuencia que ellas–, pierdan peso con mucha más facilidad.

Otro dato es que ellas hacen dieta con mucha más asiduidad…

Para paliar este efecto es práctico tener en cuenta que a pesar de que los alimentos proteicos prácticamente serán los mismos, en cantidad y calidad, para ambos sexos, en lo que respecta a los farináceos es mejor que la cantidad para ellas sea siempre algo menor

ya por norma. Si además el varón es mucho más alto y hace mucho deporte, la diferencia puede ser muy notable.

Por tanto, en lo que respecta a la dieta, la igualdad no es posible… Por supuesto que todo viene condicionado por las características metabólicas y la edad de cada uno, pero en general es aconsejable como norma que ellos ingieran raciones superiores de los alimentos más energéticos.

Cenar demasiado por la noche porque «comemos fuera»…

Uno de los errores más habituales, ya no de las parejas sino de toda la población, es que se cena demasiado y demasiado tarde. Los horarios en este país no acaban de europeizarse…

El caso es que la cena, momento de encuentro familiar, suele ser consistente y más energética de lo que debería.

En el caso de la pareja esto es especialmente marcado, sobre todo porque es difícil que antes de la cena haya habido alguna comida en común. Muchas veces, ni el desayuno se hace en casa… si es que se hace.

Y aunque en la actualidad la cocina no siempre es un tema femenino, todavía son muchas las personas, especialmente ellas, que regalan a su pareja «cenas especiales» demasiado copiosas cada día.

Hay un sinfín de menús suaves y ligeros que pueden ejercer de cena perfectamente sin añadir excesos de energía a la dieta diaria.

Hay una cierta tendencia a confundir lo festivo con lo excesivo, y esto está presente en la más estricta cotidianeidad.

Una cena puede ser igualmente relajante y en cierta forma «especial» con un menú más equilibrado y digestivo.

Además, no es solo el tipo de menú lo que marca el ambiente de la cena. Es la mesa, la música, la actitud…

Muchos errores dietéticos no se cometerían si se tuviera más imaginación e información de menús nutritivos, suaves y ligeros.

Además, esto cobra en la actualidad una especial importancia porque las comidas del mediodía no siempre son adecuadas, ni equilibradas.

Beber la misma dosis de bebida alcohólica

Otro punto diferencial entre la dieta de ellos y ellas son las bebidas alcohólicas. Las mujeres tienen menor capacidad de «depuración» del alcohol que los hombres. Es algo relacionado con la constitución, y difícilmente se puede cambiar. Cierto que hay un factor personal muy marcado y que es difícil saber con exactitud a partir de qué cantidad

la ingestión de bebidas alcohólicas empieza a ser verdaderamente nociva para unos y otros. Pero lo que está claro es que, por cuestiones metabólicas y bioquímicas, las mujeres toleran peor el alcohol.

Al igual que en el caso de la energía y las cantidades de alimentos, es fácil que en una pareja los dos beban la misma cantidad de alcohol. Esto hará que casi siempre ellas noten más efectos adversos que ellos.

Recordemos que el alcohol no solo puede producir los conocidos efectos de dependencia y adicción sino que su simple ingesta tiene un efecto de mala absorción de algunos de sus nutrientes. Sin olvidar los efectos nocivos sobre el estómago, el esófago, el hígado, el cerebro…, en fin, sobre todo el organismo.

En cualquier caso va bien recordar que los efectos negativos del alcohol sobre el organismo los notarán antes las mujeres, simplemente porque toleran peor el alcohol…

Y como medida: según los expertos la dosis máxima inofensiva de alcohol para una mujer es de 200-250 cm^3 de vino diarios, mientras que para el varón sería de 300-350 cm^3 de vino diarios. Traducido a gramos de alcohol, la dosis máxima de alcohol al día es de 25-30 g para hombres y de 15-20 g para mujeres (para obtener los gramos de alcohol ingerido solo hay que seguir esta operación: cl de bebida/100 x grados alcohólicos x 0,8 = g de alcohol). O sea que la clásica botella de vino entre dos es muy probable que sea una dosis «tolerable» para ellos y excesiva para ellas…

No tomar verdura porque «él no la soporta»

Las estadísticas lo demuestran. En general, los hombres son menos partidarios de los vegetales que las mujeres. De la misma manera que los niños también son poco amantes de todo lo verde. Pero hay una diferencia: a los niños, por su bien, se les acaba obligando a ingerir verduras, y en cambio a los mayores se les permite pasar de ellas. Esto hace que a menudo la pareja tome pocos vegetales porque especialmente ellos son poco amantes de este tema.

Por supuesto que esto no es ni mucho menos generalizado. Pero sí que es cierto que las verduras y ensaladas no están dentro de las preferencias culinarias de los hombres. Es más, se identifican como un alimento femenino. El tema es que, como los vegetales son imprescindibles en la dieta, y más en la de la cena, es práctico saber cocinar los vegetales de manera que gusten a los dos.

No se tienen que preparar dos menús o dos cenas, ni mucho menos. Solo cocinar los platos verdes de manera que sean apetitosos y atractivos.

El recuadro muestra toda una serie de ideas para preparar verduras que sean «irresistibles» para los dos componentes de la pareja.

Verduras con gancho

Las verduras serán mucho más apetitosas si las animamos con un poco de sabor. Las posibilidades son muchas. Las siguientes solo son algunas de las más conocidas.

1. Salteadas con virutas de jamón de bellota
Es un clásico pero siempre funciona. Un poco de buen aceite de oliva y unas virutas de jamón de bellota, y las judías verdes hervidas se han transformado en un manjar para todos. Importante no pasarse con la cantidad de aceite.

2. Con bechamel
La bechamel con verduras como las espinacas o la coliflor es una maravilla. Solo se trata de mezclar la salsa con las verduras trituradas y hervidas y gratinarlas unos minutos en el horno. Es fácil y efectivo. Además, la bechamel puede ser mucho más ligera de lo que se cree si se utiliza leche desnatada y se es moderado con la cantidad de mantequilla. En definitiva, una fórmula de siempre a tener en cuenta.
3. Con frutos secos y queso
Unas nueces picadas o unas almendras picadas son un complemento sano y delicioso para la mayoría de verduras. Especialmente si son purés. Pruebe a aderezar su puré de verduras del día con una capa de frutos secos y queso, y póngalo a gratinar unos segundos. El resultado es espectacular.

4. Con setas
Las setas dan un sabor diferente a las verduras que puede ser el punto diferencial. Unas setas salteadas aderezan de forma perfecta cualquier tipo de verdura hervida. Si no hay setas de temporada siempre nos quedarán los champiñones, que a fin de cuentas son las setas que encontramos en el mercado todo el año.

5. Con salsa roja
Una salsa realmente deliciosa y suave es la que se obtiene a partir de un pimiento asado. Se trata de asar el pimiento y de pasarlo posteriormente por la batidora con un poco de aceite y una porción al gusto de ajo. La salsa es perfecta para aderezar cualquier tipo de verdura hervida y le confiere, además de color y sabor, una dosis elevadísima de antioxidantes y vitamina C.

Él no hace dieta… y, claro, imposible adelgazar

Es cierto que cuando se quiere perder peso lo mejor es que haya un ambiente que colabore en el tema. Es difícil adelgazar cuando la otra persona cena a base de pizzas y quesos. Pero es muy frecuente que en una pareja el peso no sea igual de problemático para los dos. En estos casos hay que saber convivir con alguien que no está a dieta sin agobiarse y sin obligar a nadie. Esto quiere decir que la persona que debería perder peso puede comer ligero sin que necesariamente se tengan que preparar dos menús.

Hay una serie de platos: verduras, ensaladas, carnes y pescados a la plancha, que son adecuados para todos y que pueden estar en el menú de las personas que quieren adelgazar y de las que no.

Una buena idea es que la que no está a dieta tenga un plato más y/o algún aderezo con el que se puedan «condimentar» más los platos que hay en la mesa. Esto hará que con el

mismo menú las dos personas coman según sus necesidades. Lo más simple, suave y digestivo siempre es lo más sano y nutritivo, se tenga que perder peso o no.

Imaginemos que es una cena en la que hay la socorrida ensalada de tomate y queso fresco, y pescado a la plancha. Menú perfecto para quien está controlando el peso pero probablemente insuficiente para el miembro de la pareja que tiene un buen peso.

Bastará con añadir un poco de pasta o arroz al pescado para que la persona que quiere más vea satisfecho su apetito. No hace falta hacer todo el menú distinto. Además, el pescado a la plancha puede estar generosamente condimentado con mayonesa si la persona con peso «normal» lo desea.

Otro ejemplo. El menú es ensaladilla rusa y escalope de pollo. Para que la ensaladilla rusa sea apta para las dos personas solo hace falta que la mayonesa o la salsa que se tenga para la ensaladilla se sirva aparte. Además, su escalope no se freirá sino que se cocerá en el horno, sin grasas. De esta manera el menú queda bastante apto para los dos. Por supuesto, una gran ensalada verde será el complemento perfecto para ambos…

Si a pesar de las buenas intenciones de la pareja esta acaba sacando de la nevera la sustanciosa pizza, lo mejor es hacer una degustación prudente y punto. La gran ensalada verde en común será la salvación para que el menú sea para los dos…

Los niños

Es cierto que los niños en cierta forma «regulan» los hábitos dietéticos de la casa y obligan a tener una cierta planificación. Pero también es habitual que el hecho de que ellos coman en casa conlleve que los adultos cometan ciertos errores dietéticos. Además, no es raro cuidar al milímetro la dieta de los más pequeños y que la de los mayores deje mucho que desear.

Cenar lo mismo que los niños

Realmente es muy cansado preparar dos menús distintos. Esta es la causa de que muchas veces los adultos coman de forma inadecuada. Tal como se indica en el capítulo 4 de este libro, hay algunas normas que pueden ayudar a que un solo menú sea adecuado para todos.

De todas formas hay que recordar que los adolescentes necesitan una dosis de energía extra que es superior en general a la cantidad de energía que necesitan los padres. Y que a esta edad también es aconsejable que las comidas en casa sean sencillas y nutritivas. La adolescencia es una etapa en que se tiende a descubrir otros tipos de alimentación, en general menos saludables que la que se prepara en casa. Por tanto es inteligente que al

menos en casa el menú sea sencillo, nutritivo y absolutamente natural. Y estas características son buenas para todos.

En realidad lo único que deberá tenerse en cuenta son las famosas cantidades y presentar los platos de manera que sean atractivos para todos.

Picotear sus «caprichos»

Cuando en una casa no hay niños y los componentes de la familia se cuidan suele darse una norma: no comprar algunos tipos de alimentos «conflictivos». El problema es que cuando hay niños los armarios suelen llenarse de alimentos un tanto distintos, con lo cual las tentaciones se multiplican.

Y es que hay que saber estar con los armarios llenos de todo tipo de provisiones. Ahora bien, aunque haya niños tampoco es necesario que su cocina sea una tienda de chuches. A menudo pensamos que los niños necesitan una dieta más específica de lo que en realidad necesitan.

A tener en cuenta:

- Los niños pueden «nutrirse» perfectamente bien sin bollería, sin galletas e incluso sin los famosos cereales de desayuno. El pan o las tostaditas son más que suficientes para que su dieta sea la correcta.
- Es aconsejable preparar bizcochos y pasteles caseros, con lo cual pueden tener una dosis de azúcar inferior, grasas de calidad, y de esta manera ser un alimento «apto» para todos.
- Es recomendable que las chuches y los caprichos sean algo esporádico y que si se compran, sea en dosis individuales. En casa no debe haber chuches «almacenadas». Además, no es aconsejable que los alimentos preferidos de los niños se utilicen como premio o su ausencia como castigo.
- Los niños tienen que beber agua. Hay una cierta tendencia a que los más pequeños beban bebidas refrescantes a la hora de comer, lo cual es un error.
- Los niños pueden comer un menú muy parecido al de los adultos. Con frecuencia se preparan menús para niños que no son en absoluto necesarios. Si el menú de los adultos es a base de alimentos frescos no demasiado condimentados puede ser un menú perfectamente apto para niños a partir los 2 años.

La vida en solitario

Al igual que la vida a dos conlleva toda una serie de circunstancias que pueden provocar errores en nuestra forma de comer, cuando la vida es en solitario también hay la parte

correspondiente de malos hábitos debido justamente a eso, a que se vive solo o sola.

Poca planificación

El déficit de planificación, es cierto, es un hecho generalizado. Sin embargo, resulta innegable que cuando en casa no hay familia las posibilidades de anarquía dietética aumentan. En consecuencia, es fácil que la compra se haga a salto de mata y que los menús estén sometidos a la más absoluta improvisación. Lo cual tiene un encanto innegable, pero, claro, desde un punto de vista nutricional puede tener efectos secundarios negativos.

Escasa variabilidad

Así pues, la poca planificación suele producir entre otras muchas cosas una cierta monotonía de menús, pues se tiende a repetir o porque gusta o porque es práctico. Otro fenómeno común es que se tiende a comprar cantidades inadecuadas de alimentos que permanecen eternamente en la nevera o en la despensa. Sin contar que la mayoría de veces la despensa deja mucho que desear.

Por fortuna, la comida en muchos casos es fuera de casa y entonces sí hay una cierta variabilidad.

Para que la dieta sea variada es imprescindible una compra regular y una planificación, cosa que en el caso de los *singles* es más bien escasa.

Cenas improvisadas

Cuando en casa hay un solo habitante, hay que admitirlo, es difícil hacer grandes menús. Eso provoca que, entre los probables horarios tardíos, las pocas ganas de cocinar y la despensa no siempre a punto, las cenas acaben siendo un pequeño desastre delante del televisor.

El tema es que a menudo la cena consiste en picoteo, quizá de productos variados, pero muchas veces de alimentos consistentes, indigestos y poco adecuados. Especialmente si el único comensal de la cena es de sexo masculino.

Para más desgracia, esto se añade al hecho de que al mediodía igual se ha tomado un menú de restaurante poco glorioso o un tupper recalentado o cualquier otra opción dudosa. En fin, que las cenas de los *singles*, en general, son poco ejemplares.

Exceso de precocinados

Justamente por la poca planificación y la inevitable tendencia del *single* a dedicar poco espacio de su vida al tema alimentario, los precocinados ocupan un lugar importante de la despensa. En la página 75 ya se hablaba de este tema, pero en cualquier caso si algo

está claro es que es una opción para ocasiones esporádicas, no para ser una constante en el menú.

En el capítulo 2 hay opciones de menús sin cocina –bocadillo, etc.– que pueden ser una ayuda ante la improvisación poco equilibrada.

Déficit de frutas, verduras y pescado

Los puntos anteriores frecuentemente se traducen en un déficit de alimentos frescos como las verduras, las frutas o el pescado. Este último da una especial pereza. Las excusas ante su ausencia son múltiples: «cuesta encontrarlo de calidad», «hay pocas pescaderías», «se estropea enseguida», y la más sincera: «es más práctico comprar carne». El caso es que a pesar de que estamos en uno de los países que más pescado consume, el colectivo de *singles*, y algún otro, consume poco pescado.

Con las verduras pasa algo parecido. Y suerte que hay las socorridas bolsas de ensalada preparada que salvan a más de uno y una de la sequía total de elementos verdes en su dieta…

El tema de la fruta sigue la misma línea. Es más fácil encontrar un zumo empaquetado en casa de un *single* que fruta fresca…

Alta frecuencia de comidas fuera de casa

Y no solo se refiere a comer en el restaurante, sino que en la vida del solitario o solitaria hay un montón de comidas fuera de casa que son de lo más diversas y que pueden ir del tapeo de siempre entre amigos hasta la más sofisticada opción comestible.

El comer fuera de casa a menudo suele conllevar otro problema: la cantidad de bebidas alcohólicas. Aunque el consumo de alcohol está generalizado, especialmente el fin de semana, es la gente más joven la que bebe más.

De todas formas, cuando se sale a menudo a comer fuera de casa, es práctico tener en cuenta las normas del recuadro.

Sea como sea, es difícil que comer fuera sea un equivalente a comer de forma equilibrada. No es imposible pero sí complicado. Además, están las normas del capítulo 1 de este libro que pueden ayudar.

Normas prácticas para que «salir» sea más sano

1. No hacerlo con el estómago vacío. Una merienda estratégica calmará los apetitos más intensos.
2. Antes de empezar con la primera copa, beber agua en dosis generosas.
3. Aunque la cena sea un tapeo, procurar que incluya tapas vegetales: champiñones, pimientos de padrón, ensaladillas diversas…
4. Siguiendo con el tema de las tapas, procurar que no todas sean a base de frituras o rebozados. Hay opciones suficientes.

Se puede comer de forma bastante equilibrada a base de tapas.

5. Es recomendable beber siempre comiendo. Ni antes ni después. En cualquier caso procurar tomar siempre algo sólido con la bebida alcohólica.
6. Recordar que a más graduación alcohólica más cantidad de alcohol se toma. Da igual que sea una bebida de calidad. La dosis de alcohol es la misma. El mejor whisky del planeta sigue teniendo más de 40 grados…, o sea que cada 100 cm^3 de whisky contienen 40 cm^3 de alcohol.
7. Procurar que la salida en cuestión incluya un paseo o, mejor aún, una sesión *dancing*…
8. Al volver a casa no olvidar beber una cantidad generosa de agua…
9. Si la noche anterior ha habido jolgorio gastronómico, procurar que al día siguiente la dieta sea más suave. Se explica perfectamente en el capítulo 1 de este libro.

Ideas poco inteligentes

A menudo, no son los demás ni las circunstancias sino nuestras propias ideas las que hacen que nuestra dieta sea incorrecta. Son pensamientos automáticos, casi tics, que muchas veces no se razonan ni tienen razón de ser…

«Cuando se está solo no vale la pena cocinar»

Estamos en una época en que por una parte se da una importancia exacerbada a la cocina profesional y por otra se sigue considerando que cocinar es casi una pérdida de tiempo. La verdad es que probablemente ni los grandes chefs son dioses ni la cocina casera es tan inútil. Al fin y al cabo, de la cocina sale lo que nos alimenta, y eso, queramos o no, va a influir en nuestra salud y nuestro bienestar.

Por tanto, hay que cocinar, entendiendo como cocinar el hecho de dedicar unos minutos a manipular nuestra comida. No se trata de hacer grandes menús. Solo se trata de que lo que comamos sea más apetecible y sano. Comer bien no es lo mismo que estar mucho tiempo en la cocina, pero sí el suficiente.

«Por la noche, cuando se vive solo/a, con cualquier cosa ya vale»

Depende. Es cierto que por la noche se tiene que comer algo menos que durante el día, pero esto no quiere decir que tenga que ser cualquier cosa. Es más, depende de cómo haya sido el menú del resto del día.

No hace falta hacer grandes platos, pero sí vale la pena comer de manera más o menos equilibrada y que se complemente con el resto del día. Por más *single* que se sea, las necesidades nutricionales son las mismas que las de las personas que viven en compañía…

«Ya se sabe: con niños, hay que hacer varios menús»

Esta es una idea generalizada y que en cambio no es cierta. Al menos no obligatoriamente. Solo hay que ser un poco hábil a la hora de preparar los menús. Y sobre todo no hay que ver a los niños como bebés eternos que siempre tienen que tener una dieta aparte. A fin de cuentas, la base de la dieta equilibrada para un niño es similar a la de un adulto, y esto no hay que olvidarlo.

«Si no nos hemos visto durante todo el día es lógico que la cena sea importante»

Por supuesto que tiene que ser importante, pero esto no significa que tenga que ser excesiva o muy compleja culinariamente. La importancia de una cena la determinan factores muy diversos. La ambientación, la mesa, el tipo de ingredientes. Se puede cenar de forma equilibrada y perfecta y a la vez que la cena tenga un aire festivo total.

«Cuando se come fuera es absurdo comer sano»

Depende también de a lo que llamemos comer sano. La verdad es que cada vez más se pueden encontrar delicias gastronómicas que a la vez son sanas y ligeras. Justamente es fuera donde a menudo se tiene más imaginación que en casa en este tema… Además, quizás es «absurdo» comer sano cuando se sale a comer fuera de forma muy puntual. Pero cuando es casi una forma de vida, es importante tener en cuenta la calidad de lo que comemos.

«Es difícil dejar de beber si los demás beben»

Es cierto que es difícil, pero al final es cada persona la que debe ser libre para elegir lo que tiene en el plato o en la copa. Totalmente de acuerdo en que lo que hacen los demás importa e influye, pero hacer un ejercicio de individualidad es muy sano.

7.

La familia

Ah…, la familia, la institución más importante de la existencia. Al menos en teoría… ¿Cómo no va a influenciar nuestra dieta? Lo que vemos que se come en casa a edades tempranas queda grabado en nuestra memoria, como otras muchas cosas, con letras de oro. Para bien o para mal, la familia marca de forma implacable nuestros hábitos dietéticos para el resto de nuestras vidas. Y desaprender lo aprendido será, muy a menudo, un arduo trabajo…

Se sabe que a los 3-4 años de edad ya se empiezan a aprender hábitos dietéticos que durarán siempre. De hecho, la familia y la escuela son las grandes fuentes de experiencia de los años más tempranos, y el tema dietético no es ninguna excepción. Por tanto, según la cultura, procedencia, nivel económico, tradición, religión, etc., de la familia, los hábitos dietéticos aprendidos serán unos u otros. Es por ello que una persona nacida en España, por ejemplo, tendrá hábitos dietéticos distintos no solo de los de personas de Extremo Oriente o África, sino de los de las personas de su mismo barrio e incluso de su mismo entorno o círculo social. Uno de los temas más variables que hay dentro del estilo de vida de cada persona es la dieta. Cada casa, cada familia tiene su estilo particular. Es difícil encontrar dos personas adultas que tengan los hábitos alimentarios exactamente iguales. Pero lo que sí está claro es que la influencia de la familia en este tema es importante para casi todos.

No es objeto de este libro empezar a analizar en profundidad los hábitos dietéticos según el estilo de familia, pero sí el remarcar que probablemente muchos hábitos alimentarios personales que seguimos desde siempre tienen su origen en la familia.

Hay unas cuantas reflexiones que pueden servir para poner de relieve lo extraordinariamente importante que es este punto en nuestra forma de comer actual.

Qué es lo «normal» cuando se habla de comida

Por supuesto que los conocimientos de nutrición y dietética marcarán de forma clara nuestro concepto de «normalidad» dietética. Además, ahora dichos conocimientos son algo bastante común y quien más quien menos sabe del tema alguna cosa. Pero aun así,

la experiencia familiar importa.

Seguramente las personas más jóvenes y que por tanto tienen su vida familiar más cercana en el tiempo son las que en teoría están más influenciadas por este aspecto. Entre otras cosas, la familia también es transmisora de conocimientos sobre este tema.

Uno de ellos es, por ejemplo, la ración que consideramos normal. ¿Qué cantidad de comida es la normal? ¿Un bistec de 100 g o de 250 g? ¿30 g o 80 g de pasta por persona? ¿Dos frutas al día o cuatro?…

Son temas que a menos que tengamos problemas con el peso o algún problema de salud, a veces ni se plantean.

Pues bien, todo lo anterior depende en gran parte de lo que hemos aprendido en casa durante nuestros primeros años.

De ahí que un bistec de 100-120 g a muchas personas les sugiera una dieta tremendamente restrictiva pero que para otras sea absolutamente normal y en algunos casos quizás excesivo… Depende en gran parte de lo que tenemos «registrado» como normal.

He ahí la causa de que un error típico de alimentación sea comer más cantidad de la deseable. Sencillamente porque es a lo que se nos ha habituado en casa…

Una buena prueba de «autoevaluación» es, por ejemplo, pensar qué cantidad de pasta ponemos por persona, si es que comemos pasta, cuando nos disponemos a cocinar y compararla con la ración indicada en el capítulo 4, en el que se indican algunos conceptos básicos.

La frecuencia de un ingrediente u otro en la dieta tiene también un origen familiar. Así pues, hay muchos jóvenes que no toman nunca pescado sencillamente porque en sus respectivas casas tampoco lo toman. O personas que siempre toman vino en las comidas porque en su casa también lo hacían. O personas que jamás han cenado una verdura o una ensalada porque en su casa cada uno se servía lo que quería y la opción más fácil era el bocadillo o el picoteo variado.

El hábito de poner una mesa correcta, de desayunar o no, de tomar pastel el domingo, son solo una pequeña muestra de hábitos alimentarios que se pueden remontar a los años de infancia.

Los platos preferidos

El origen de algunas preferencias alimentarias está también en el ámbito familiar, aunque

no lo parezca. Esta es la causa por la que aunque se tengan 40 años los macarrones de la mamá son los mejores o la paella casera del domingo en casa no tiene comparación.

Si nos paramos un poco a analizar nuestras preferencias gastronómicas veremos que muchas de ellas están ligadas a la familia.

Hay que recordar que la comida no solo es un acto de supervivencia, la comida incluye toda una serie de sensaciones que quedan ligadas al sabor del plato en cuestión.

Cuando devoramos los macarrones hechos como en casa no solo estamos degustando un sabor que nos gusta, estamos volviendo a un montón de sensaciones placenteras. Un plato, un sabor, una textura puede tener un poder de evocación muy potente.

De la misma manera, alguna animadversión crónica hacia algún alimento puede tener su origen en la ingesta obligada durante la infancia o sencillamente en la asociación que se hace de este alimento con alguna circunstancia negativa.

Para muchas personas las legumbres hervidas son insufribles porque les recuerdan directamente los suplicios del comedor escolar… o las penurias de una infancia poco boyante…

La transmisión de la cultura culinaria

Otro punto innegable es que la familia transmite de forma directa y clara una dosis notable de cultura culinaria. Al menos hasta ahora. Ya veremos qué pasará con las generaciones actuales…

El caso es que hay una forma de cocinar e incluso de manipular los alimentos que viene determinada por lo que hemos vivido en la familia. Y este no es un tema que ataña solo al sexo femenino. Cierto que hasta hace pocas décadas era la figura femenina la que se encargaba básicamente del tema culinario y de la alimentación general de la familia. Pero desde hace unos 20-30 años este tema empieza a estar muy repartido entre ambos sexos. Por tanto, las nuevas generaciones en teoría tendrán conocimientos culinarios aprendidos de sus dos progenitores. Claro que lo más seguro es que la experiencia casera se limite a las cenas.

Las personas de más de 50-55 años en cambio es posible que tengan unos amplios recuerdos de haber comido muchos días en casa, incluso al mediodía. Por lo que no es nada extraño que estas generaciones tengan mucho más *background* culinario que las más jóvenes.

No es ninguna casualidad que grandes chefs hayan reconocido que gran parte de sus aptitudes han sido herencia directa de su madre, que era la persona que cocinaba en su casa.

Como tampoco es extraño que la persona más entregada a su agenda imparable y lejana a temas culinarios tenga fórmulas y recetas aprendidas de su familia. O que el *single* más independiente consulte a su madre para preparar una cena romántica o que para la comida navideña se siga la receta familiar de origen inmemorial de pavo relleno…

En fin, en los temas culinarios, la familia es una gran transmisora de conocimiento.

La transmisión de la filosofía alimentaria

Se quiera o no la familia transmite también filosofía culinaria y dietética. Transmite todo un estilo de relación con los alimentos. Esto quiere decir que puede transmitir buenos hábitos pero también un montón de errores que la persona en cuestión reproducirá mientras no los identifique y los decodifique en su mente.

Un claro error alimentario que se transmite en muchísimas familias, todavía hoy, es el de que hay que levantarse de la mesa saciado o con el estómago lleno, cuando en realidad lo que se debería enseñar es a dejar de comer cuando no hay apetito y no cuando el estómago está rebosante, algo que seguramente ya indica un exceso.

Tópicos como «vale más que sobre que no que falte», «tener mucho apetito es señal de salud», etc., son ejemplos de errores conceptuales que se siguen transmitiendo. Y que desde luego tendrán su influencia en el peso y la salud del futuro adulto. Son, en algunos casos, conceptos y convicciones fruto de una época y una experiencia que nada tienen que ver con la situación actual. Claro que a veces la excesiva permisividad es simplemente comodidad. Es más fácil dejar que los más pequeños coman lo que quieran y en la cantidad que quieran que imponerles normas. Sea por lo que sea, la actitud ante la comida aprendida en la infancia tiene su repercusión en la edad adulta.

A veces también se pasan ideas y preceptos de signo restrictivo. En familias donde los padres tienen problemas con el peso se es a veces demasiado duro con el tema de la energía y de la dieta. Colaborando, quizá sin quererlo, a que la futura persona adulta esté permanentemente obsesionada con el tema o tenga comportamientos alimentarios anómalos, etc. En la actualidad hay muchísimas personas que siguen dietas restrictivas. No es nada extraño ver a mamás que dan leche desnatada a sus niños sin ningún motivo o que no les dan nunca un huevo por motivos inciertos…

Una relación problemática de los padres con los alimentos tiene grandes posibilidades de transmitirse a los más pequeños…

En fin, que, queramos o no, la familia ha influido en nuestra forma de comer. Por esto

es muy instructivo hacer un análisis de lo que comíamos durante nuestra estancia en la casa familiar. Será fácil encontrar en este análisis el reflejo o paralelismo de muchos de nuestros comportamientos alimentarios actuales. Sean correctos o no.

En definitiva:

1. La familia influye en comportamientos alimentarios de adultos.
2. Lo que decían nuestros padres respecto a la forma de comer no es obligatoriamente correcto. Depende de los padres…
3. El peso y la salud de los padres y hermanos dice mucho de los hábitos familiares.
4. Si tenemos problemas de peso empecemos antes que nada a investigar a la propia familia…

8.

El exceso de información

Es obvio que para comer de forma inteligente hay que saber toda una serie de conceptos. Pero es obvio que el exceso de información puede llevar a los más tremendos errores. Así pues, en la actualidad es fácil encontrarse con conceptos erróneos y falsas predicciones que provocarán las más grandes confusiones y que hacen que se cometan errores de la forma más absurda.

Unas reflexiones sobre este tema pueden ser muy útiles.

La opinión de los no profesionales

Es un fenómeno curioso pero que es tremendamente actual. Cuando se habla de arquitectura o de política o de arte en los medios de comunicación, normalmente son personas que de una manera u otra están muy relacionadas o son expertas en el tema. Sin embargo, cuando se habla de nutrición, cualquier interlocutor puede ser válido. Así pues, estamos en una época en que un famoso, una persona que tiene una página web o un negocio relacionado con la nutrición o a la que simplemente le gusta el tema, puede dar las más diversas normas y preceptos. Parece que por el simple hecho de que todos comemos se puedan emitir sentencias sobre la alimentación. Olvidando que la nutrición es una ciencia y que detrás de ella hay toda una formación y unos conocimientos.

Esto hace que sean del dominio público un montón de falsas normas y dictados, la mayoría de ellos sin ningún apoyo científico, que pueden tener su influencia en las personas. El hecho de que se publique una información no quiere decir, ni mucho menos, que sea cierta.

El papel de la industria alimentaria

La industria alimentaria es una de las más potentes del mundo y por supuesto sus mensajes influyen. Esto no quiere decir que todo lo que venga de ella o de su publicidad tenga que ser falso, por supuesto. Además, gracias a su potencial económico se financian

investigaciones y estudios que quizá no se harían. Pero no se puede olvidar que una empresa lo que quiere básicamente es vender. Una empresa no es una ONG ni una escuela, por tanto sus preceptos sobre nutrición forzosamente han de estar bajo sospecha.

Sea como sea, la industria alimentaria tiene un papel muy importante; esto no quita que algunas empresas alimentarias hayan promocionado buenos hábitos, pero parece evidente que ciertos errores y falsas convicciones circulan gracias a dicha industria.

En definitiva, que dentro del actual magma de información nutricional, la empresa tiene un papel muy importante.

La mezcla de la cocina y la dietética

Es otra peculiaridad actual. De golpe todos los profesionales de la cocina son expertos en nutrición. Todos no, pero buena parte de ellos. Y, claro, esto tiene sus consecuencias. Por supuesto que es positivo que un cocinero transmita en la TV buenos hábitos dietéticos y conceptos de dieta sana, pero hay un cierto límite. El límite de su propia formación y de que cada profesional es experto en su campo, no en todos…

No se puede generalizar, y es verdad que hay profesionales de la cocina que son una maravilla cocinando y hablando de cómo comer de forma sana, pero coexisten también otros que transmiten errores con mucha gracia…

La cocina es un arte, un hábito, una tradición, mil cosas…, pero no es lo mismo que la ciencia de la nutrición. Aunque para hablar de nutrición sana es inevitable hablar de cocina sana…

El peso del peso

Si hay un tema que es recurrente todo el año, este es el tema de la dieta. Hay dos momentos clave: después de las vacaciones de Navidad y antes del verano. Pero son los 365 días del año cuando el tema del peso y la dieta está presente. De ahí que la sección III de este libro se dedique a ello…

Esto quiere decir que bajo el espectro del tema del peso y la dieta se publican, dicen y comentan los más variopintos contenidos en nutrición, no siempre verídicos ni inofensivos. Es tanta la presión por adelgazar y tan importante el tema del peso en nuestras vidas, que todo lo concerniente a él acaba interfiriendo, tanto si es verídico como si no, en nuestros conocimientos sobre nutrición. Es más, hay muchísimas personas que creen que la función principal de un profesional de la nutrición es eso,

ayudar a adelgazar…

La dieta como filosofía

La dieta siempre ha estado influida por factores ambientales y culturales como la religión, la política o las ideologías. Desde siempre.

El cerdo está prohibido para los musulmanes y los judíos desde hace siglos…, claro que a la hora de la verdad esta era una medida muy hábil para evitar la terrible triquinosis del cerdo. De la misma manera que la prohibición de comer carne de los cristianos también era una hábil medida para reequilibrar la dieta… De todas formas, hoy el cerdo sigue estando prohibido en muchas culturas…

Con todos los respetos por las tradiciones religiosas, el caso es que la nutrición es una ciencia, y como tal debe ser tratada. Esto quiere decir que no es suficiente con que un grupo con una cierta tendencia filosófica o de pensamiento tenga toda una serie de opiniones respecto a la dieta. Es necesario demostrarlo científicamente.

Uno de los problemas actuales es que es lícito publicar y hablar de algunos temas dietéticos que no tienen base científica alguna. Y esto puede confundir muchísimo…

No es que la carne sea «negativa» porque, según algunas filosofías y ciertos grupos, sea origen de violencia y malas vibraciones. La carne puede ser perjudicial en determinadas cantidades porque conlleva una dosis elevada de grasa saturada y porque hay estudios que demuestran que una dosis elevada de este alimento está relacionada con la enfermedad cardiovascular…

NO se puede decir alegremente que los alimentos transmiten emociones negativas o positivas sin demostrarlo. No se trata de transmitir una creencia, sino de demostrar una evidencia.

La dieta como moda

Por supuesto, al igual que en la forma de vestir o la automoción, en los temas dietéticos hay una cierta moda del momento. La dieta que ha seguido un famoso, un producto que se ha popularizado en una película, una cadena alimentaria, o simplemente un alimento superpromocionado por una multinacional. Se crean tendencias y necesidades según el momento, los excedentes alimentarios, el estado del mercado, los intereses de unas cuantas multinacionales…

De acuerdo que lo anterior es cosa sabida, pero al final acaba formando parte de la

información circulante y por tanto acaba influyendo en lo que comemos.

Algunos ejemplos de temas con información contradictoria

Hay toda una serie de temas sobre los que se pueden encontrar las teorías más contradictorias. Y muchas veces teorías firmadas por expertos en la materia.

Los siguientes solo son unos cuantos ejemplos:

- La fruta como postre
- La inocuidad de los aditivos
- Las «incompatibilidades» entre alimentos
- La utilidad de los suplementos dietéticos
- La salubridad de las margarinas
- El papel del vino para la salud
- El valor nutritivo de los alimentos ecológicos
- La salubridad de la leche
- La eficacia de las dietas hiperproteicas
- Los riesgos de consumir pescado azul…

III.

El factor inevitable: el peso

Se dice, y con razón, que los objetos del deseo más preciados de nuestra sociedad son el dinero, la eterna juventud y la delgadez. Lo cierto es que desde los años sesenta el deseo de tener un cuerpo delgado ha ido *in crescendo*.

Curiosamente, junto a esta tendencia ha ido aumentando un problema que hoy ya es una verdadera epidemia: la obesidad. Así pues, permanece esta paradoja contradictoria que hace que 8 de cada 10 mujeres estén a dieta al menos una vez al año y que casi el 40% de la población esté por encima del peso que sería deseable. Y lo más preocupante, la obesidad en los niños no para de crecer.

Todo lo anterior es la demostración palpable de que hay algo que no se hace bien pero también el caldo de cultivo perfecto para que surjan los más diversos trastornos del comportamiento alimentario. Muchos de los cuales, como la anorexia nerviosa, empiezan muchas veces con el seguimiento de una dieta…

Por tanto, quizá lo más importante es centrar el tema del peso y tratarlo de forma inteligente. El peso no debería tener tanto peso…

9.

Lo que hay que saber sobre el peso

Es un tema muy habitual y, sin embargo, a menudo hay una gran confusión sobre conceptos básicos que puede provocar grandes errores. Lo primero, por supuesto, es aclarar que el sobrepeso es nocivo porque está relacionado con un exceso de grasa en el organismo y que este puede provocar problemas graves de salud. La diabetes, la aterosclerosis, la hipertensión o el cáncer son solo algunos de los problemas que puede provocar el exceso de grasa. De ahí que combatirlo sea importante. El sobrepeso, pues, no es solo un problema estético, sino de salud. Ahora bien, la categoría de este problema dependerá de la magnitud del exceso de grasa y de la salud de cada persona. En cualquier caso, vale la pena saber qué significa cada término y a qué nos referimos exactamente.

De qué depende el peso

A pesar de lo que a veces se cree, el peso y, en definitiva, el panículo adiposo de nuestro cuerpo no es un parámetro que dependa únicamente de lo que comemos. Es un tema mucho más complejo. Es obvio que el tipo de dieta influye en la cantidad de grasa y por tanto en el peso, pero no es ni mucho menos el único factor a tener en cuenta. Por tanto, antes de agobiarse con el peso y sus posibles variaciones vale la pena saber de qué depende.
He aquí unos cuantos factores a tener en cuenta:

La genética

Se sabe que la carga genética juega un papel importantísimo en este tema. De hecho, hay estudios que demuestran que de dos padres obesos hay más de un 80% de posibilidades de que su descendencia sea obesa. O sea, que es una mala herencia que aparece con frecuencia. Por tanto, ante un problema serio de peso lo primero que tenemos que mirar es la familia… Si la familia tiene kilos de más, la persona con sobrepeso tiene un pronóstico menos favorable. Esto no quiere decir, por supuesto, que no pueda combatirlo.

La masa muscular

En el organismo hay además de hueso y grasa un compartimento muy importante que es la masa magra. Dentro de ella hay que destacar la musculatura, parte importantísima del cuerpo que está ya desde el nacimiento en un porcentaje superior en los hombres que en las mujeres. De ahí en parte que los hombres «quemen» más calorías que las mujeres. La musculatura es un tejido mucho más activo metabólicamente que la grasa. En cualquier caso, la musculatura pesa, y es por ello que un deportista puede tener un peso elevado sin que esto signifique que hay un problema de obesidad. Por tanto, cuando se hace mucho deporte el tema del peso se ha de valorar de forma algo distinta.

La edad

La edad también condiciona en cierta forma el peso. Se sabe que con el transcurso del tiempo la masa muscular tiende a disminuir. También se sabe que probablemente debido a lo anterior disminuye el metabolismo, o sea, la cantidad de energía que se necesita para llevar a cabo las actividades cotidianas. Y en consecuencia tiende a haber un cierto incremento de peso al ir cumpliendo años. De hecho, hay más sobrepeso a partir de los 40 años que antes. Por tanto, sea por una causa o por otra, la edad tiene un papel clarísimo en este tema.

Aun así, hay estudios que demuestran que las personas mayores que hacen un ejercicio regular tienden a conservar más el peso y la masa muscular…

El sexo

La composición corporal es distinta según el sexo. Esto hace que las mujeres, que habitualmente tienen mucha menos masa muscular y más grasa, tiendan a aumentar más rápidamente de peso que los hombres. En concreto, las mujeres tienen de media un 28% de grasa, mientras que los hombres solo un 15%. En realidad hay más prevalencia de sobrepeso entre adultos en mujeres que en hombres. Por tanto, en principio, ser mujer es un factor que «predispone» al sobrepeso. Especialmente si se come lo mismo que la pareja…

Las actividades cotidianas

Parte de los requerimientos energéticos van destinados lógicamente a las actividades cotidianas. Es muy diferente la energía que va a necesitar una persona que trabaja todo el día delante del ordenador que otra que sea camarera…, de la misma manera que es distinta la persona que se desplace siempre andando que la que vaya todo el día «motorizada». En fin, la actividad física cotidiana determina en gran parte nuestro peso.

El ritmo de sueño

Es importante dormir un número mínimo de horas. Para encontrarse bien y que el organismo funcione sin problemas son indispensables, para todo el mundo, unas 6 horas diarias de sueño. Ahora bien, el número de horas que descansemos influirá entre otras cosas en el peso. A más horas de dormir menos energía utilizaremos. Y al contrario. Buena prueba de lo anterior es que en épocas de poco dormir el peso suele bajar… Esto no quiere decir que cuando se duerme no se gaste energía. El organismo sigue funcionando. Pero hay un «gasto» mínimo.

La toma de fármacos

Hay fármacos que pueden influir en el peso. Los tranquilizantes, los antidepresivos, los tratamientos hormonales, etc., pueden tener un efecto notable sobre el peso. Por tanto, la medicación es un tema que siempre hay que tener en cuenta a la hora de valorar el sobrepeso.

El estrés

El estrés continuado tiene un efecto global sobre todo el organismo. Uno de los efectos habituales del estrés mantenido es que acelera el metabolismo con el consiguiente descenso de peso en algunas personas. En otras, en cambio, el estrés produce cambios en el comportamiento alimentario: aumenta la ingesta y, en consecuencia, el peso. En cualquier caso, el estrés es un factor muy a tener en cuenta.

La existencia de enfermedades

Es obvio que hay algunas enfermedades que pueden alterar el peso. Los problemas tiroideos, la enfermedad de Cushing y algunas enfermedades neurológicas son solo una muestra de las enfermedades que pueden influir. La depresión es otra enfermedad muy habitual que puede influir de manera muy notable en el peso.

El abandono del hábito tabáquico

Dejar el tabaco es una de las decisiones más inteligentes que se pueden tomar. No hace falta recordar las consecuencias del tabaquismo. Sin embargo, en un gran número de personas el dejar de fumar suele producir un aumento claro del peso. Por dos motivos principalmente: por la ausencia de la nicotina, que produce una cierta desaceleración del metabolismo, y por el aumento de la ingesta a causa del frecuente aumento de la ansiedad.

El peso puede variar sin aumentar la masa grasa

El peso no es una constante. El peso que más validez tiene es el de primera hora de la mañana, sin ropa y sin ingesta alguna. Puede haber más de un kilo de diferencia de la mañana a la noche. De la misma manera que puede haber diferencias según la balanza, el punto del ciclo menstrual en la mujer o el ritmo intestinal. No hay que agobiarse jamás por pequeños cambios ponderales. No hay que pesarse cada día.

El cociente cintura/cadera

Hay un parámetro fácil de medir que es básico para el pronóstico de sobrepeso y su gravedad. Es el cociente entre el diámetro de la cintura y de la cadera. Si dicho cociente es superior a 0,9 en mujeres y superior a 1 en hombres hay un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión, etc., independientemente del IMC. Estos casos en general presentan una distribución de la grasa más centralizada.

Por el contrario, las personas con sobrepeso y un cociente cintura/cadera inferior a 0,9 en mujeres y a 1 en varones tienen un pronóstico, en cuanto a posibles complicaciones, mucho más benigno. Y la distribución de la grasa es más patente en el tercio inferior.

Ante el peso sano

Las personas que tienen un peso IMC entre 19 y 25 de entrada pueden estar tranquilas. Al menos este dato indica que sus depósitos de grasa están dentro de lo sano y lo deseable. Ahora bien, esto no equivale, ni mucho menos, a decir que su cuerpo sea estéticamente el deseado. Esto hace que muchísimas de dichas personas se lancen a adelgazamientos intensos sin pensar que quizá con menos peso tampoco su estética les va a convencer. En el tema de la estética corporal influyen muchísimos factores más allá del peso.

Si tiene un IMC normal y sin embargo su estética corporal no le convence, no es extraño. Hay un montón de aspectos que influyen en este tema.

Es por ello que vale la pena darles una mirada:

Las proporciones corporales

Uno de los puntos que determina la estética corporal son las proporciones corporales. Difícilmente una persona delgada podrá tener un cuerpo estético si tiene unas piernas demasiado cortas, o si no tiene cintura, o si tiene muy poca altura, etc. Por supuesto que no se trata de tener proporciones perfectas y cumplir con cánones de belleza clásica, pero es evidente que existen ciertas «desproporciones» en las que el peso tiene muy poco peso. Y por desgracia esto es difícil de cambiar. O sea, que de entrada hay medidas y dimensiones corporales poco modificables.

La forma esquelética

Otro punto determinante dentro de la estética corporal es el esqueleto. Las medidas de la cadera, de los hombros, la curvatura exacta de la espalda, son difícilmente modificables. Sin embargo, los citados parámetros tendrán una influencia muy notable en la estética corporal.

Cierto que hay algunos parámetros esqueléticos que pueden variar a partir del ejercicio, pero de forma relativa. Unas piernas excesivamente arqueadas poco tienen que ver con el peso de uno. Lo mismo que unos hombros demasiado estrechos o una cintura recta.

La distribución de la grasa

El hecho de gozar de la proporción adecuada de grasa en el cuerpo no quiere decir que esta se encuentre repartida de la mejor manera. A menudo se acumula de forma muy antiestética o, mejor dicho, con una estética que no es la que se lleva. Es más, se puede estar incluso muy delgado/a con un IMC de menos de 20 y tener acumulaciones grasas no demasiado estéticas en algunas zonas corporales como la cintura o la cadera. En este caso hay tratamientos locales que sí pueden solucionar al menos en parte este problema. Pero lo que está claro es que no hay dieta alguna que redistribuya estéticamente la grasa.

La forma muscular

La musculatura tiene mucho que ver con la forma y la estética corporal. Lo cierto es que se puede tener un peso sano y adecuado y una masa muscular en absoluto adecuada. Un ejemplo son las personas cuyo mínimo sobrante de grasa lo sitúan en la cintura, y sin embargo tienen unas extremidades inferiores extraordinariamente delgadas. Es muy frecuente en personas, sobre todo mujeres, de más de 50 años aunque tengan un peso sano.

El caso contrario es la persona que es muy deportista y tiene los cuádriceps muy desarrollados de forma que hay una cierta desproporción entre los muslos y el resto del cuerpo. O unos hombros tan desarrollados que acaban alterando la armonía y por tanto la belleza de su cuerpo.

Sea como sea, la masa muscular tiene un papel importante. Por defecto o por exceso puede condicionar la morfología corporal de una persona que tenga un panículo adiposo absolutamente normal.

En cualquier caso, nada de lo anterior depende del peso y no va a arreglarse con una dieta. Y esto tiene que quedar claro. Un peso sano no equivale, por desgracia, a poseer una buena figura.

Sea como sea, las personas con un peso sano tienen que seguir las pautas de dieta

equilibrada y hacer un ejercicio físico regular. Gozar de un peso adecuado no significa que el sedentarismo sea recomendable.

El modelo estético actual ¿corresponde a un peso sano?

Nada de lo anterior tendría quizá tanta importancia si se analizara más a menudo el modelo físico que se persigue actualmente. Lo cierto es que se siguen pautas alimentarias totalmente equivocadas para conseguir objetivos no realistas que nada tienen que ver con el físico sano.

De entrada, en nuestra sociedad la delgadez está mitificada, incluso la delgadez extrema. El prototipo social que triunfa es una persona delgada, especialmente si es una mujer. Y no solo delgada, sino especialmente delgada. Las modelos son un ejemplo de persona triunfadora que provoca las más encendidas envidias. Sin embargo, se trata de personas muy jóvenes la mayoría de veces, sometidas a una alimentación restrictiva y con unas medidas que difícilmente puede alcanzar una persona más allá de los 30 años a no ser que se tenga un cuerpo ya de por sí privilegiado y se le preste un cuidado milimetrado. O sea, prácticamente imposible. Sin olvidar que las imágenes que se ven de este tipo de personas a menudo están notablemente retocadas y que por tanto ni siquiera muestran la realidad, por delgada que sea.

La edad es un punto clave porque curiosamente siempre las modelos no van nunca más allá de los 30. Es cierto que ahora se empiezan a ver modelos estéticos de más edad pero corresponden a personas que son claramente triunfadoras en otros ámbitos. Dicho de otra manera: una forma de que la persona anónima se sienta triunfadora es teniendo un cuerpo de revista…, y esto lleva a muchos adelgazamientos innecesarios e incluso peligrosos.

Si miramos a las personas conocidas del ámbito artístico y de la comunicación, este punto de delgadez se cumple sin paliativos. No es nada fácil ver a una persona con kilos de más presentando un programa de televisión. Especialmente si es mujer.

Pero es que incluso en otros ámbitos también se cumple. En el político, en el de la comunicación, en el de cualquier profesión con una vertiente pública… la delgadez es un plus.

No es nada extraño, pues, que se tienda a buscar un modelo que, aunque imposible de alcanzar, sea un auténtico símbolo de triunfo social.

La industria de lo light se nutre de personas con problemas de peso, por supuesto. Pero también de personas que con un peso sano pretenden un cuerpo perfecto… suponiendo que lo muy delgado se pueda considerar «perfecto».

Si analizamos a las modelos, curiosamente modelos de nada, puesto que las personas normales son muy distintas, veremos que su peso no es en absoluto un peso sano… Por

supuesto que hay personas muy delgadas de forma natural, pero es lo menos frecuente, y en general son personas muy jóvenes.

Y respecto a las tallas, este es otro punto confuso. Se habla a menudo de la talla 36-38 como talla de modelos. Pero es que no se tiene casi nunca en cuenta que no es lo mismo una talla 38 en una persona de 1,65 cm que en una de 1,80 cm… Por tanto, una talla 38 en una modelo es una talla pequeñísima…

La propuesta inteligente: la estética corporal propia

Está claro que tener un cuerpo «perfecto» o que siga los cánones de belleza actuales no es nada fácil. Ni siquiera los recursos médicos más avanzados pueden cambiar siempre lo que la naturaleza ha determinado.

Lo que sí se puede hacer es crear una estética propia. Cada persona, cada cuerpo puede tener su propia estética si la persona en cuestión está convencida de que sus medidas y sus proporciones tienen un cierto atractivo. Es difícil que el cuerpo tenga medidas de revista, pero es fácil que el cuerpo tenga una cierta estética que no tiene nada que ver con lo que se vende. Este es el punto. A partir del cuerpo sano hay mil estilos que pueden ser atractivos sin cumplir ningún canon de belleza. Este es el punto que cada persona debe buscar en su físico. Es un tema personal, no una moda a seguir. Sin olvidar que hablamos del físico simplemente. Hay una persona dentro de cada físico que es lo que finalmente conferirá el punto de belleza propio. Hay una forma de andar, de actuar, de hablar, etc., que es la que condiciona, determina y manda absolutamente sobre el físico. Por tanto antes de lanzarse al adelgazamiento desesperado en busca de la delgadez, es importante saber dónde está el atractivo personal.

10.

Cómo tratar el sobrepeso con inteligencia

Nuestro IMC está entre 25 y 30 y por tanto no es el peso adecuado. De acuerdo, hay un sobrepeso, pero no por ello hay que dramatizar. De entrada será muy diferente si se trata de un sobrepeso en una persona sana o no. Si no existe hipertensión arterial, ni diabetes, ni hipercolesterolemia, ni hay un hábito tabáquico, la verdad es que tener el IMC por encima de 25 y debajo de 30 es un problema leve.

Además, comprender por qué ha aparecido este sobrepeso puede ayudar mucho a conseguir una cierta tranquilidad.

Sin olvidar que hay toda una serie de medidas generales y universales para combatir el sobrepeso que sin grandes esfuerzos ya pueden ayudar mucho en este tema.

¿Por qué aparece el sobrepeso?

Es posible que el sobrepeso exista desde siempre. Pero también es posible que aparezca en un determinado momento de la vida por diversas circunstancias.

Por supuesto que lo mejor es que el médico asesore en este tema, pero puede ser muy práctico hacerse unas cuantas preguntas a partir de los siguientes puntos. En definitiva la pregunta es: ¿qué ha cambiado en los últimos meses?

El sobrepeso puede aparecer por:

Cambio de hábitos dietéticos

El simple hecho de cambiar el lugar de la comida, pongamos de casa al restaurante, puede ser suficiente para aumentar de peso. O el comer a horas distintas, o con una preparación distinta… No hay que olvidar que pequeños cambios pueden representar al cabo de algunos meses unos kilos de más. Por supuesto, en unas personas más que en otras, pero los pequeños cambios al cabo del tiempo pueden tranquilamente representar un aumento de peso notable. Un aumento de 400 g cada mes, que es casi imperceptible, puede suponer casi 5 kilos al cabo de un año…

Disminución de la actividad física

Un cambio tan sencillo como empezar a coger la moto para ir al trabajo, o dejar de andar, o andar menos, es suficiente para que aumente el peso con el tiempo. Lo mismo que ser menos activos en casa o en las distintas actividades cotidianas.

Abandono del hábito tabáquico

Quien más quien menos o lo ha comprobado o tiene o conoce a alguien que ha tenido este problema. El tema es que al dejar la nicotina hay una cierta desaceleración del metabolismo y aumenta la ansiedad. Cosa que muchas veces se traduce en más ingesta. De hecho, es difícil dejar el tabaco y no aumentar de peso.

Aumento de la ansiedad

El trabajo, la situación personal, el estrés por cualquier circunstancia puede producir un aumento de la ansiedad que en muchas ocasiones aumentará el apetito, el deseo de picar… También es cierto que en algunas personas produce el efecto contrario.

Cambio de trabajo

Pasar de un trabajo a otro que requiera menos actividad física es otro tema a tener en cuenta. Por otro lado, el cambio de trabajo también puede producir el aumento de la ansiedad, tal como se citaba en el punto anterior.

Reposo obligado

Una enfermedad de larga duración, un traumatismo o cualquier circunstancia que requiera reposo puede suponer un aumento de peso. Y no hace falta que sea un terrible accidente. Basta con una torcedura de tobillo que obligue a una cierta inmovilidad…

Cambio de los horarios laborales

Pasar a trabajar por la noche o muy pronto por la mañana puede producir cambios en los horarios de comida y por tanto en la dieta. A menudo los trabajadores que desarrollan su labor en horarios nocturnos tienen problemas digestivos y de peso…

Cambio en el ritmo del sueño

El hecho de poder dormir más, en algunas personas puede traducirse en un aumento de peso. Esto es fácilmente comprobable en tiempo de vacaciones, si bien entonces habrá que tener en cuenta otros factores.

La combinación de las anteriores…

A menudo se aumenta de peso por una nefasta combinación de varios factores de los

anteriores.

Ninguna de las anteriores
Menos a menudo no se encuentra la causa del aumento de peso. Pero el hecho de que no se descubra lo que ha pasado no significa que no exista. Difícilmente una persona sana que no tome medicamento alguno aumentará de peso de forma significativa en poco tiempo sin que haya habido un cambio en sus hábitos o su estilo de vida.

Consejos generales ante el sobrepeso

Sea como sea, el caso es que hay sobrepeso. Es difícil aconsejar de forma general, pero es cierto que hay sugerencias que son válidas para un porcentaje muy elevado de personas con este problema. Antes de lanzarse a ninguna maniobra extraña es aconsejable poner en práctica las siguientes normas.

No obsesionarse
Esta es la primera norma y probablemente una de las más importantes. Cuando el peso sube hay que mantener la cabeza fría y no hacer de este tema un drama. No es tan grave, y además, en la mayoría de casos, tiene solución. Lo que sí es cierto es que casi siempre es mejor tratarlo.

Intente andar cada día
Es una de las normas más inteligentes, eficaces e inofensivas que existen contra el sobrepeso. Se trata de andar cada día un mínimo de 30 minutos y si es posible llegar a los 60. Es una medida muy eficaz cuando se realiza cada día.

Procure tener unos horarios de comida regulares
El organismo agradece la regularidad. Con unos horarios de comida regulares el apetito suele estar más controlado y se facilita la digestión.

No esté mucho tiempo sin comer
Estar muchas horas sin ingerir nada produce entre otras cosas un descenso de la glucemia con la correspondiente sensación de hambre que con el tiempo se transformará en un menor rendimiento físico e intelectual y un apetito extremo que provocará casi siempre una ingesta desmesurada. Tener el apetito controlado evita un montón de comidas excesivas y compulsivas.

No pique

El picoteo es causa de muchos sobrepesos. Detrás del picoteo puede haber ansiedad, aburrimiento, malos hábitos dietéticos o simplemente hambre. Sea cual sea la causa hay que evitarlo.

Planifique sus compras

Como se explica en el capítulo 1 de este libro, la compra es la clave de una alimentación sana y en este caso de una alimentación con la energía adecuada. No compre alimentos «conflictivos» si no sabe dosificarse.

Planifique sus comidas

Cuando hay sobrepeso planificar los menús es imprescindible. Las improvisaciones casi siempre acaban siendo comidas más energéticas y menos equilibradas.

Beba agua

Es una norma archisabida pero se olvida. Las bebidas refrescantes, los zumos envasados o naturales, etc., suman más energía a la dieta. Tampoco es recomendable abusar de las bebidas light con edulcorantes acalóricos. Por tanto, se trata de tener el agua como bebida de elección y también de beber agua en abundancia para paliar el apetito.

Atención a las bebidas alcohólicas

Este es un capítulo importante. Se trata de evitar los efectos negativos de las bebidas alcohólicas que todos sabemos y también la dosis de energía que conllevan. A mayor graduación alcohólica más calorías aportan.

Levántese de la mesa sin hambre y sin sensación de repleción

A menudo se educa ya a los más pequeños para que no se levanten de la mesa hasta que alcancen cierta sensación de repleción, de lleno absoluto. Es como si se tratara de comer hasta llenar nuestra capacidad gástrica. Este nefasto hábito suele permanecer hasta la edad adulta y no es fácil de cambiar.

Lo cierto es que lo recomendable es comer solo hasta que desaparezca la sensación de hambre, aunque se pueda seguir comiendo.

No pesarse cada día

La obsesión por el peso puede llegar a ser dolorosa e ineficaz. Además, el peso varía según la balanza, la hora del día, el día del mes… Por tanto, si quiere controlar su peso

hágalo uno o dos días a la semana y punto.

La cocina es el punto clave

Al igual que en el caso anterior, lo ideal es personalizar, así que es difícil dar consejos generales. Pero sí que existen toda una serie de medidas y estrategias culinarias que realmente pueden ayudar a combatir el sobrepeso.

Haga las raciones adecuadas

Una de las causas de menús demasiado consistentes no es el tipo de ingredientes que los componen, sino la cantidad. De manera que la pasta hervida puede ser muy adecuada pero en cierta dosis, no en dosis libres. El filete a la plancha es perfecto pero no hace falta que sea de 250 g sino de 100-120 g. En fin, siempre es interesante hacer raciones equilibradas pero cuando se tiene sobrepeso mucho más. En el capítulo 4 de este libro hay el peso de las raciones equilibradas de cada tipo de alimento.

Quitar la grasa visible

Este es un punto importante porque antes de la cocción podemos ahorrar muchas calorías de más simplemente quitando la grasa visible de la carne o de cualquier otro alimento.

Platos preparados desde la cocina

Es otro buen recurso que además de eficaz es práctico. El hecho de poner en la mesa el plato ya dispuesto en la cocina hace que se ahorren un montón de fuentes en el centro de la mesa y por tanto la visión continuada de comida, que en muchos casos provoca repeticiones innecesarias. No hay que olvidar la importancia del sentido de la visión en la fisiología del apetito.

Siempre verduras y hortalizas

Ya se sabe que se recomienda que haya vegetales en la dieta. Su aporte de vitaminas y minerales es imprescindible. Pero es que además las verduras y las hortalizas son perfectas para combatir el sobrepeso. De entrada porque son muy ligeras, ya que más del 90% de su peso es agua. Pero también porque su elevado aporte de fibra aumenta notablemente la sensación de saciedad de la comida. Por tanto, no debe haber menú ni plato sin vegetales. Bien sea como ingrediente principal, como guarnición o como simple complemento.

Atención a la condimentación

Es muy importante cómo se adereza el plato. Las salsas, el aceite o cualquier fórmula que se utilice para aliñar cualquier plato modificarán su aporte energético. Baste decir que una cucharada de aceite de oliva son unas 100 kcal… En cuanto a las salsas, mejor poner en el plato una dosis de salsa y evitar salseras en la mesa.

Desgrasar platos y salsas

Cualquier guiso, asado, sopa, etc., será mucho más ligero si se desgrasa previamente. No es lo mismo un caldo desgrasado que un caldo «entero»…, lo mismo que un guiso o un asado.

Farináceos integrales

Es evidente que los alimentos integrales no son más ligeros que los no integrales. Ahora bien, tienen más fibra y más vitaminas, lo cual hace que sean más nutritivos y tengan un mayor efecto saciante. Además, los farináceos integrales son más duros y requieren una mayor masticación y salivación. Ambas cosas suponen el tener que comer a una menor velocidad, factor clave para comer con moderación.

Ingredientes con consistencia

Los purés, cremas, etc., no son lo más adecuado cuando se tiene sobrepeso. Es recomendable que la pasta, el arroz, la carne, la fruta, etc., requieran una cierta masticación, y esto se consigue con los alimentos con poca cocción. No es lo mismo una pasta *al dente* que una pasta reblandecida.

Una mesa más ligera es posible

Este es otro punto de la cotidianeidad que cuando hay sobrepeso debe cuidarse. La mesa es el origen de muchos desequilibrios dietéticos

Apetito controlado

Es importante llegar a la mesa sin un apetito demasiado intenso.

Esta es una de las claves para no «arrasar» en la mesa. Un tentempié a media mañana o a media tarde es la clave para tener un apetito moderado.

Comer despacio

Es una de las normas básicas de la dieta equilibrada pero también una de las claves para tratar el sobrepeso. Comer despacio hace que se tenga una mayor conciencia de lo que se está comiendo, que se coma menos cantidad y además que la digestión sea óptima.

Hablar y estar pendiente de los comensales

A menudo se olvida que la mesa también es un lugar de encuentro y conversación. Si se reparte la atención entre lo que tenemos en el plato y quien comparte mesa es probable que nuestro deseo se centre menos en la comida. Esto siempre que la compañía sea la correcta, claro…

Agua en cualquier momento

El agua no adelgaza, esto está claro. Pero si se bebe antes y durante las comidas ocupará un espacio en el estómago y hará que se coma un poco menos. Es por ello que es interesante que el vaso de agua esté siempre lleno. Además, eso ayudará a que se tomen menos bebidas alcohólicas.

Pan en dosis individuales

Medir el pan o utilizar panecillos individuales es perfecto. De entrada porque sin cesta de pan no puede haber repeticiones insidiosas. Pero también porque el pan a menudo vehiculiza salsas y aderezos en dosis excesivas. Por tanto, medir el pan cuando se tiene sobrepeso es una magnífica idea.

Fragmentar los alimentos

Servir los alimentos fragmentados, dentro de lo posible, es muy práctico. Esto hará que cada porción sea más pequeña, que se coma a menos velocidad y que la sensación visual sea de una cantidad de comida mayor.

Platos de tamaño moderado

El tamaño de la vajilla no es ninguna banalidad. La verdad es que es importante que los platos tengan unas dimensiones «moderadas». Visualmente es importante la sensación de plato lleno, especialmente para las personas con apetitos importantes.

Cambiar de mesa con el café

Una manera de acabar una comida y evitar picoteos posteriores es cambiar de mesa con el café o la infusión. De esta manera se evita la visualización de más comida y hay un final de menú. A menudo se va comiendo sin hambre de las «sobras» que hay en la comida.

El restaurante no es excusa

El restaurante, como ya se indicaba en capítulos anteriores, es uno de los puntos conflictivos que pueden hacer que la dieta no sea la adecuada. Cuando hay sobrepeso, este punto todavía es más importante.

Las siguientes normas son una buena ayuda:

Elegir un buen restaurante
Es importante que el restaurante no solo tenga calidad, sino que tenga un tipo de cocina más o menos sana. No es algo fácil pero resulta básico cuando se tiene sobrepeso y el restaurante es diario.

Llegar con el apetito justo
Al igual que en cualquier ingesta, es importante llegar sin urgencias ni ansiedad. Que se pueda esperar tranquilamente el primer plato sin acabar todo el pan de la mesa…

Menú equilibrado
Cuando el peso está considerablemente por encima de lo que sería deseable es básico que en el restaurante el menú sea ligero. No se trata de pedir siempre ensalada y carne a la plancha, pero sí de procurar por ejemplo que solo haya un plato consistente. Y que si hay frituras o guisos o rebozados el otro plato sea absolutamente liviano.

Atención a la guarnición
La guarnición a menudo estropea los menús más ligeros. Así, 100 g de patatas fritas son unas 290 kcal, y 100 g no son muchísimas patatas fritas… Pero es que también 100 g de calabacín frito son 250 kcal. Por el contrario, 100 g de patata asada no llegan a las 130…, y cambia mucho. Por tanto, es importante preguntar y si hace falta cambiar lo que acompaña a cada plato. En principio, todas las guarniciones fritas son considerablemente energéticas…

Salsas aparte
Como en la mesa casera, controlar y limitar los aderezos es un tema clave. Una buena manera es pedir siempre las salsas aparte. De esta forma se controlará muchísimo más la energía del plato.

Buena compañía

Una buena compañía en el restaurante puede hacer que la comida sea más amena, que se coma sin tantas prisas y que incluso la comida no sea lo más importante del momento. Por el contrario una compañía no adecuada puede hacer el menú muy indigesto, hacer que se coma compulsivamente y, algunas veces, que se pierda el apetito. Aunque esto último en realidad es poco frecuente…

Atención al postre

El postre suele ser un punto conflictivo del menú cuando se tiene sobrepeso. Lo cierto es que no siempre hay que «sacrificarse» con fruta o yogur. Pero si alguna vez la tarta o el helado es inevitable es recomendable que el resto del menú sea ligero. En este caso, tal como se mencionaba en el punto 2, el plato consistente sería el postre…

Compartir

Es un buen recurso en las ocasiones en que el plato en sí es demasiado consistente. Ante una pizza, un gran helado o cualquier plato u opción comestible consistente siempre cabe la posibilidad de que el plato se consuma entre dos o entre tres o…

Combinar

De la misma manera que para tener un menú equilibrado en ocasiones era necesario combinar dos primeros, en caso de necesitar un menú ligero es lo mismo. Quizás es mejor como segundo optar por la tortilla de jamón o la ensalada de pollo que está de primer plato que por cualquiera de los segundos que son guisos y platos complicados.

Lo bueno no siempre engorda

Hay un tema crucial cuando se tiene sobrepeso y es el descubrir que la comida más sana y ligera puede ser también sabrosa e interesante. Lo bueno puede ser también ligero y sano aunque la mayoría de personas crean lo contrario.

Las siguientes son unas cuantas sugerencias de platos y alimentos conocidos que realmente son sanos y además ligeros.

Gazpacho

Es sabroso, ligero y rico en vitaminas y antioxidantes. 100 cm^3 de gazpacho no aportan más de 50 kcal, y en cambio tiene un sabor delicioso. Por si fuera poco, es

cardiosaludable. Y se encuentra en el mercado todo el año envasado.

Consomé
Si está correctamente elaborado el consomé es más ligero que el gazpacho… aunque esté hecho de pastillita…

Pulpo a la gallega
A pesar de su aspecto aceitoso, el aporte de energía del pulpo en sí es muy moderado. O sea, que si dejamos el aceite del plato, el pulpo y la patata hervida son dos alimentos francamente ligeros y además deliciosos.

Salmón ahumado
El aporte energético de esta *delicatessen* es muy moderado (150 kcal/100 g). Además, hay que tener en cuenta que este sabroso alimento se suele tomar en raciones muy discretas.

Gambas a la plancha
No hace falta decir que este manjar de dioses es nutritivo e interesante. Pero por suerte solo aporta 80-90 kcal/100 g…

Almejas al vapor
Otro producto procedente del mar que tiene proteínas, minerales y yodo y no más de 60 kcal por 100 g. No se puede pedir más…

Carpaccio de ternera
Es un plato de moda, fácil y rico en hierro, y de moderado aporte energético. Eso, por supuesto, si la porción de ternera elegida tiene poca grasa y el plato no está nadando en aceite.

Melón con jamón
Esta es una pareja sustanciosa y suave. El jamón es más energético pero queda perfectamente complementado con el melón.

Setas a la brasa
Son una maravilla para el paladar con pocas calorías. Incluso asadas o salteadas son un manjar de poca energía. Los champiñones salteados son un ejemplo de seta deliciosa, sana y asequible.

Aligerar es fácil

Hay algunos platos que pueden ser mucho más ligeros si se someten a «ligeras» transformaciones. Esto es un tema muy interesante cuando se tiene sobrepeso. De esta manera se consigue comer de forma variada sin tener que renunciar a sabores conocidos. Hay que tener en cuenta que lo que determina más la energía de un plato es la dosis de grasa y/o azúcar que conlleva. Lógicamente si no se trata de un postre, en general el tema conflictivo es la grasa. Y en general se disminuye reduciendo la dosis de grasa antes de la preparación y/o cambiando la cocción del plato en cuestión.

Veamos algunos ejemplos de platos clásicos aligerados:

Tortilla de patatas

La tortilla de patatas de siempre puede convertirse en un plato mucho más suave si se pasa de utilizar patatas fritas previamente a usar patatas hervidas con piel. Nada que ver. Otro buen sistema es utilizar patatas asadas. Queda sabroso y mucho más ligero. Se trata de que la tortilla tenga menos aceite. Así de sencillo. Si encima se cuece en una sartén antiadherente con un mínimo de aceite, la tortilla será todavía más ligera.

Croquetas

Las croquetas, caseras o no, serán mucho más ligeras si se cuecen en el horno. Quedarán crujientes pero con menos calorías que si se cuecen con la fritura tradicional. Con la fritura, aunque esté perfectamente hecha, siempre se absorbe una cierta cantidad de aceite. En realidad el horno sirve para mucho más de lo que se cree.

Sándwich mixto o bikini

El sándwich de siempre puede ser notablemente más ligero si no lo engrasamos con la tradicional margarina y además utilizamos un queso con poca grasa.

Salsa mayonesa

Si mezclamos mayonesa con la misma cantidad de yogur obtendremos una salsa mucho más ligera, suave y digestiva.

Flan de huevo

Podemos hacer el flan de siempre pero utilizando leche desnatada y la mitad de la dosis convencional de azúcar que solemos utilizar.

Estos son 5 ejemplos de platos aligerados de distintas maneras. Es fácil. Solo hay que disminuir grasa y azúcar y en algunos casos sustituir algún ingrediente por otros más livianos. Y por supuesto buscar una cocción que no añada grasas.

Los alimentos light no hacen milagros

Los alimentos light son un recurso útil cuando se tiene sobrepeso, pero ni adelgazan, ni son la solución del problema, ni deben ser la base de la dieta. En realidad los alimentos light son una ayuda. Un complemento útil y valioso, pero nada más.

Empecemos por recordar que un alimento light en general aporta un 30% menos de energía que su homólogo convencional. Esto se consigue a base de utilizar edulcorante donde antes había azúcar o simplemente disminuyendo la proporción de grasa por otras sustancias. Hay una gran variedad de alimentos light. Desde patatas fritas hasta el tradicional yogur desnatado, pero no hay que confundirse. Son alimentos con su valor nutritivo y su correspondiente dosis de energía.

Sus ventajas:

- Tienen menos calorías que el alimento convencional.
- Suelen tener buen sabor.
- Permiten tomar más cantidad del alimento «prohibido».
- Dan una cierta sensación de tranquilidad a quien los ingiere.
- Hay una gran oferta y diversidad.

Contras:

- Suelen ser más caros.
- En general tienen más aditivos.
- El sabor no siempre está logrado.
- Pueden provocar una ingesta excesiva del alimento.
- Suelen ser menos saciantes que los alimentos convencionales.

En definitiva:

- Son una ayuda.
- No son acalóricos. Simplemente tienen menos energía.
- Pueden conllevar una dosis considerable de energía. Este sería el caso de algunos quesos light o

de las patatas fritas light.

- No son imprescindibles. En realidad puede seguirse perfectamente una dieta más ligera sin alimentos light.

11.

La dieta adelgazante inteligente

Es posible que el simple hecho de cambiar algunos hábitos dietéticos y de estilo de vida no haya sido suficiente para cambiar o disminuir su peso. Y que a pesar de aumentar la actividad física y seguir algunas de las normas citadas en el capítulo anterior no haya forma de adelgazar.

En este caso no hay más remedio que seguir una dieta adelgazante. Son las famosas «dietas». La pesadilla que no cesa durante todo el año. Las hay para todos los gustos, pero lo cierto es que al final hay miles de personas que se pasan la vida controlando lo que hay en el plato.

Para que la dieta no sea un tema crónico, antes de empezar cualquier cosa hay que ver si cumple con toda una serie de normas.

Los requisitos de la dieta adelgazante sana

Es cierto que la eficacia de las dietas es limitada. Hay estudios que demuestran que más allá de los 4 meses es difícil que se siga perdiendo peso. Otros que demuestran que solo un limitado porcentaje de quienes han seguido una dieta consiguen mantener su peso. Ahora bien, aunque el panorama no es del todo optimista, a menudo no es eficaz simplemente porque la dieta no es adecuada. Para que la dieta no se convierta en un tema vitalicio es imprescindible tener en cuenta las siguientes normas:

Empezar en el momento adecuado

Si se está pasando un momento delicado por temas personales o laborales, se ha pasado una enfermedad o sencillamente el estado de ánimo está decaído, no es un buen momento para empezar una dieta adelgazante. Es importante tenerlo en cuenta porque puede suponer una pérdida de energía y tiempo. Y una excusa para no intentarlo de nuevo después.

Con asesoramiento profesional

Aunque se trate de una dieta moderadamente hipocalórica es conveniente que la

prescriba un profesional sanitario. No hay que confiar en fórmulas milagrosas ni en la dieta que sigue otra persona. Es importante que haya un experto detrás.

Personalizada

Es imprescindible que la dieta sea personalizada y tenga en cuenta sus características fisiológicas y su estilo de vida. No vale utilizar la dieta de 1.000 kcal o 1.200 kcal estándar.

Para ello el profesional que se citaba en el punto anterior deberá hacerle una larga entrevista antes de recomendarle cualquier tipo de dieta. Si le aconseja en 10 minutos, es muy probable que no sea la mejor dieta para usted, ni el mejor profesional…

Leve disminución de energía

Ya se sabe que en temas de adelgazamiento lo que se quiere es perder peso a buen ritmo. Pero guste o no lo más efectivo es disminuir el peso de forma regular y progresiva, y por tanto seguir una dieta levemente hipocalórica…

En definitiva, que la dieta prescrita debe suponer un 20-30% menos de la energía que se tomaba antes, no menos. No se puede pretender que una persona que era una buena comedora pase de golpe a tomar 1.200 kcal. No es ni inteligente, ni sano, ni efectivo.

Agradable

La dieta tiene que respetar dentro de lo posible los gustos y preferencias gastronómicas de cada persona. Lo que es absurdo es pretender que la persona en cuestión siga un menú que no le gusta…

Seguir una dieta adelgazante no tiene que ser un sacrificio, sino un cambio de hábitos, que es diferente.

Inofensiva

Por supuesto, sea la dieta que sea tiene que estar garantizado que no va a producir alteraciones en la salud. Teniendo en cuenta que, aunque no puedan considerarse enfermedades, síntomas como el cansancio extremo o un cierto desánimo no deben tampoco aparecer. Se trata de ir perdiendo peso prácticamente sin darse cuenta.

Asequible

Hay que disminuir los depósitos de grasa sin aumentar demasiado el presupuesto. Y más con los tiempos que corren. No hace falta recurrir a alimentos raros, ni exóticos, ni demasiado cotizados para combatir el sobrepeso. Con los alimentos de mercado local hay más que suficiente.

Inductora de hábitos sanos

La pauta dietética debe mostrar hábitos sanos. Esto quiere decir que hay que tender a la dieta equilibrada, a no seguir dietas demasiado monótonas ni restrictivas. También que habitúe a tener horarios, a comer lentamente, a repartir las comidas, etc. Cuanto más se parezca a lo que es comer de forma equilibrada y normal más probabilidades de éxito tiene la dieta.

Nunca menos de 1.200 kcal

Está comprobado que con menos de 1.200 kcal es prácticamente imposible que haya una ingesta correcta de vitaminas y minerales.

Incluso una dieta de 1.500 kcal para una persona joven y que tenga una actividad física considerable puede tratarse ya de una pauta muy restrictiva. O sea que atención a las dietas muy hipocalóricas porque conllevan muchos problemas.

Fácil

Una buena dieta hipocalórica debe ser de seguimiento fácil. Las dietas que necesitan un manual para seguirse acaban no siendo efectivas. No hay que complicar la vida a las personas. Ni en la elección de los alimentos, ni en la cocina. Se trata de facilitar al máximo las cosas.

Los alimentos que no deben faltar

Por supuesto que hay mil teorías restrictivas para perder peso. En realidad perder peso es fácil. Basta con disminuir la energía de la dieta. Lo que cuesta es hacerlo de forma sana y mantenerlo.

Para cumplir con la premisa de dieta sana, hay algunos alimentos que no pueden faltar.

Desconfíe de las dietas que eliminan absolutamente alguno de los siguientes grupos de alimentos:

- *Aceite:* cierto que es una grasa, pero una grasa imprescindible. La grasa tiene funciones vitales en el organismo. Aunque cada cucharada aporte 100 kcal, es importantísimo que la dieta que siga tenga una dosis mínima de aceite de oliva. Dos cucharadas al día es el mínimo.
- *Verduras:* no hace falta decir que son esenciales. Aportan vitaminas, minerales y fibra. Además son muy ligeras y pueden tomarse en raciones casi libres. Que no falten en su dieta.

- *Farináceos integrales:* para que la dieta sea inofensiva es básico que aporte una dosis mínima de farináceos. O sea de pan, pasta… Son los alimentos que nos proporcionan energía inmediata pero son mucho menos «engordantes» de lo que se cree. Las dietas con farináceos son mucho más sanas y llevables que las que los suprimen completamente. Dos o tres raciones de farináceos al día son prácticamente obligatorias. (Una ración = 50-80 g de pan, o 50-80 g de pasta, o 50-80 g de arroz, etc.)
- *Pescado blanco, carne magra y huevos:* junto a la de la clara de huevo, la proteína del pescado blanco es la más ligera que existe. El pescado blanco además aporta yodo, vitaminas del grupo B y poquísimas grasas. La carne a su vez puede incluirse perfectamente dentro de una dieta adelgazante sana. Por supuesto mejor si se trata de carne blanca, en las dosis razonables (100-130 g) y sin la grasa visible. Por último, y a pesar de su mala fama, los huevos son unos excelentes alimentos. Además, cada huevo no son más de 80 kcal…, siempre que no se tome frito, claro.
- *Legumbres:* al igual que los farináceos, aportan carbohidratos. Pero no solo eso, también proteínas, calcio, hierro, antioxidantes, y una cantidad de energía semejante a la que aporta la pasta o el arroz. En una buena dieta hipocalórica debe haber este tipo de alimentos, aunque sea en cantidades muy limitadas…
- *Lácteos desnatados:* los lácteos son buenas fuentes de calcio y proteínas, por tanto en una dieta adelgazante equilibrada no deberían faltar. Dos raciones como mínimo.
- *Frutas:* no hace falta recordar que son alimentos sanos. No se pueden tomar en raciones libres ni excesivas pero sí deben estar presentes.

Los alimentos conflictivos

De la misma manera que hay algunos alimentos que deben estar en la dieta, sea la dieta que sea, existen otros con los que se debe tener una especial precaución. Tienen en común que son energéticos y por tanto deben dosificarse o eliminarse. Dependerá por supuesto de la energía de la dieta, pero en general son alimentos «conflictivos» cuando hay sobrepeso. Ahora bien, unos son más nutritivos que otros…

Desconfíe de las dietas que preconizan raciones «libres» de los siguientes alimentos:

- *Azúcar:* no aporta más que energía y por tanto es normal eliminarlo cuando hay sobrepeso. El azúcar moreno no tiene ninguna ventaja significativa frente al blanco en este tema. Aporta la misma energía.
- *Bollería:* no solo aporta mucha energía, sino también, en algunas ocasiones, grasas saturadas o grasas hidrogenadas y aditivos en dosis masivas. Por tanto, son perfectamente prescindibles.
- *Salsas:* depende de la salsa, pero en cualquier caso hay que tenerlas en cuenta. La más potente:

la salsa mayonesa. Es interesante ver en el recuadro adjunto la energía que aporta cada salsa.[1]

- *Quesos grasos:* aunque también aportan calcio y proteínas son muy energéticos. 100 g del «inofensivo» queso emmenthal son casi 375 kcal… Por cierto, el queso «seco» es un queso con poca agua y por tanto generalmente muy energético. No hay que confundirlo con el queso desnatado…
- *Embutidos:* ya se sabe que son energéticos. Baste decir que 100 g de mortadela son cerca de 450 kcal. Además contienen cantidades elevadas de grasas saturadas y sal.
- *Precocinados:* existe una gran variedad de ellos, y justamente por tratarse de alimentos precocinados, cuyo proceso de elaboración desconocemos, es difícil saber la energía que aportan. Es recomendable buscar este dato en la etiqueta. En general aportan dosis considerables de sal y aditivos.
- *Helados:* hay de muchos tipos y por supuesto no es lo mismo un sorbete que un helado de nata, pero en general deben dosificarse. Es innegable que un helado de leche aporta calcio y algo de proteínas, pero como contienen una cantidad considerable de grasa y azúcar hay que dosificarlos.
- *Bebidas alcohólicas:* a mayor graduación más cantidad de energía. El hecho de que una copa de vino sea saludable no excluye que el vino aporte su energía.
- *Bebidas refrescantes:* son mezclas de agua, azúcar y colorantes, por lo que no aportan gran cosa más que unas 50 kcal cada 100 cm^3. Atención a este tipo de bebidas.
- *Chuches*: tienen sabor, color y un montón de calorías**.** Por desgracia, nutrientes, muy pocos. 100 g de caramelos = 250-400 kcal…
- *Snacks:* tienen dosis masivas de sal, grasa y energía. Cuidado con las patatas fritas y los aperitivos tipo ganchito porque no son la mejor idea para cuidar la dieta. Sin olvidar que 100 g de patatas fritas light son 470 kcal…

Energía de algunas salsas conocidas

Salsa	kcal/100 cm³
Ketchup	115
Mostaza	130
Bechamel	120
Holandesa	300
Tomate	90
Soja	60
Vinagreta	600-650
Mayonesa	720
Mayonesa ligera	380

Pros y contras de las dietas más habituales

Dietas hay muchísimas. Tantas que es imposible hablar ni de un pequeño porcentaje de ellas. Pero las más habituales, y también las más serias son pocas. De hecho, algunas de las que más se utilizan son las que se comentan. Por desgracia ninguna de ellas garantiza una pérdida de peso mantenida, pero hay algunas más recomendables que otras.

Es cuestión de saber más o menos qué es lo que ofrece cada una.

Antes de lanzarse a cualquier pauta restrictiva, mejor informarse.

Dieta hipocalórica moderada

Es la clásica y la que se utiliza en la mayoría de hospitales. Es sin duda la que tiene más garantías de mantener la salud. Sigue las pautas de una dieta equilibrada pero con menos energía. En general para disminuir la energía se dosifican las grasas y los alimentos farináceos**.**

Pros

- Se puede seguir con una cierta facilidad y no produce efectos colaterales negativos.
- No exige tomar fármacos ni alimentos poco usuales.
- Puede mantenerse durante bastante tiempo.
- Es apta para casi todo el mundo.
- Produce una mínima o nula pérdida de masa muscular.

Contras

- A veces la pérdida de peso puede ser un poco lenta.
- Si se trata de una dieta hipocalórica moderada, a la mínima transgresión el peso baja poquísimo.
- Requiere controlar la dosis de los alimentos.

Dieta muy hipocalórica

Son dietas de 800 a 1.200 kcal que suelen ser muy restrictivas aunque guarden la estructura de dieta más o menos equilibrada. En general contienen verduras, algo de fruta, pescado y carnes magras, y raciones mínimas de farináceos y aceite.

Probablemente en este tipo de dietas pueden incluirse las clásicas fórmulas de verdura + carne o pescado + lácteo desnatado. Por supuesto, hay muchas posibilidades.

Pros

- Produce una disminución de peso más marcada que la anterior.
- Se ven cambios notables en poco tiempo.
- Puede ser efectiva para personas mayores con poca actividad física.
- Guarda un cierto equilibrio.

Contras

- En general no aporta todos los nutrientes necesarios.
- Produce una sensación de apetito intensa.
- Puede llevar a alteraciones del comportamiento alimentario.
- Puede producir efecto rebote en algunas personas.
- Es difícil de seguir. Esencialmente si se trata de gente joven y activa.
- Puede producir pérdida de masa muscular.

Dieta tipo Pronokal

Se trata de una dieta en que durante las primeras fases se consumen prácticamente solo proteínas y las dosis complementarias de vitaminas y minerales en sobres, y durante las

fases posteriores se van introduciendo los alimentos convencionales. Produce un desequilibrio metabólico importante y tiene que estar asesorada obligatoriamente por un profesional.

Pros

- Produce una pérdida de peso marcada y rápida.
- Al principio produce una pérdida de peso más acentuada que la dieta hipocalórica convencional.
- Es práctica, al principio ni siquiera hay que cocinar.
- Hay un asesoramiento obligatorio continuado.

Contras

- Produce alteraciones metabólicas en el organismo, entre ellas la cetosis.
- Tiene un precio elevado.
- Solo está justificada en sobrepesos notables o un IMC superior a 30, a pesar de que también la siguen personas que simplemente tienen sobrepeso.
- No es apta para todo el mundo. En realidad hay muchas contraindicaciones para personas con problemas hepáticos, renales, hiperuricemia, etc. No es una dieta inofensiva.
- No garantiza que el peso se mantenga. De hecho, hay estudios que demuestran que el mantenimiento del peso es el mismo que con una dieta hipocalórica convencional.
- Es probable que se produzca pérdida de masa muscular.

Dieta disociada

Son dietas que se basan en la incompatibilidad de nutrientes y por tanto preconizan menús en donde los alimentos solo hacen algunas asociaciones. En general se trata de no mezclar carbohidratos con proteínas. En muchos de estos tipos de dietas los farináceos solo se toman con verduras, y los alimentos proteicos también.

La verdad es que las incompatibilidades que preconizan no tienen ningún fundamento científico pero adelgazan porque en general se ingieren menos calorías.

Pros

- Fácil de seguir.
- Se utilizan alimentos convencionales.
- Produce un adelgazamiento rápido.
- En algunas de ellas no hay que dosificar los alimentos.

Contras

- No preconiza la dieta equilibrada.
- A menudo hay cantidades excesivas de alimentos proteicos.
- Puede haber déficits de carbohidratos.
- Al final la pérdida de peso no es superior a la de las dietas hipocalóricas convencionales.

Por qué fallan las dietas

Los estudios lo demuestran. Las dietas no son del todo efectivas y a largo plazo muchas personas recuperan el peso. Aun así, muchas veces la culpa del fracaso no es siempre de la dieta…

Si lo ha intentado con una dieta adecuada pero no ha resultado, es posible que la razón sea uno de los siguientes puntos:

No era un buen momento

Es esencial empezar en el momento adecuado. Cierto que a veces las condiciones totalmente adecuadas no existen, pero al menos que sea un momento en que no haya problemas notables. Una época de demasiado trabajo, la convalecencia después de una enfermedad o, especialmente, un periodo de decaimiento anímico no son momentos de hacer dietas. De hecho, se sabe que algunas personas con depresión empeoran cuando empiezan una dieta adelgazante.

Falta de motivación

Es evidente que para seguir una dieta hay que estar motivado. A menudo se empiezan pautas adelgazantes siguiendo órdenes médicas o de la pareja, pero si realmente no hay una convicción personal y seria de querer adelgazar, es muy difícil perder peso. Es un tema de voluntad propia, no de obligatoriedad. Por tanto, la primera cuestión antes de empezar cualquier medida adelgazante es reflexionar con calma sobre el deseo real de adelgazar.

Dieta autoimpuesta

Ya se ha comentado antes. La dieta tiene que ser personalizada por mil factores. Si una persona no experta en nutrición se automedica es muy probable que la dieta no sea la adecuada y que por tanto no tenga el efecto esperado. Esto no quiere decir que no sea una dieta bien planteada o correcta. Simplemente no es la dieta ideal para la persona en cuestión.

Sin ejercicio

Uno de los errores clásicos es pretender adelgazar sin variar en lo más mínimo la actividad física. Especialmente si se trata de personas de una cierta edad y sedentarias. Lo cierto es que vale la pena aumentar el ejercicio porque por un lado aumenta el gasto energético y por otro disminuye la ansiedad, ambas cosas ideales para perder peso. El ejercicio o, mejor, el aumento de la actividad física es casi imprescindible en las personas de más de 40 años. Curiosamente, en muchos casos se está más predispuesto a comer menos que a moverse más…

Mala interpretación de la dieta

Es frecuente. Se interpretan datos como el peso o la frecuencia de algunos alimentos de forma errónea. El simple hecho de aumentar la condimentación, o de tomar más cantidad de pasta o pan, o de no incluir los alimentos indicados sino otros similares puede hacer que la dieta no tenga efecto. Es importante que haya en la pauta dietética una lista de alimentos no recomendados, otra de permitidos y por supuesto equivalencias para poder combinar.

Exceso de transgresiones

En general es práctico y efectivo dar un cierto margen para la transgresión dietética que dependerá del tipo de dieta y de la persona en cuestión. Una dieta demasiado rígida e intransigente suele cansar y se abandona. Ahora bien, a veces lo que debería ser una excepción o una ocasión esporádica durante la semana se convierte en una constante. Por supuesto la eficacia de la dieta disminuye ostensiblemente. Lo peor es que a menudo la persona que lo hace es poco consciente de sus múltiples errores. De ahí la importancia del control médico periódico. De todas formas, es un tanto ilusorio el pretender pasar semanas bajo una pauta demasiado estricta.

Persona refractaria a las dietas

Desgraciadamente hay casos en que realmente se sigue la dieta con toda corrección y no hay el descenso de peso esperado. A veces incluso con dietas de menos de 1.200 kcal. Las causas pueden ser múltiples pero en general se trata de personas de una cierta edad que se han sometido a lo largo de la vida a múltiples dietas y que su peso está en una constante y notable oscilación. No se conocen las causas íntimas de este hecho pero a menudo las personas que han probado todo tipo de dietas durante años llegan a un punto en donde la efectividad está muy disminuida o casi ausente.

Cambios de estilo de vida

A veces la dieta coincide con cambios en el horario del trabajo, en las horas de sueño, en el tiempo que se camina, etc. En definitiva, factores que no son la dieta pueden influir en el peso tal como se explica en el capítulo anterior. Por tanto, es posible que se atribuya una falta de efectividad a lo que en realidad es una coincidencia con factores vitales cotidianos.

Falta de mantenimiento

Es necesario que la dieta sea adecuada pero también que una vez se ha perdido peso se siga con unas normas de mantenimiento. A menudo el peso vuelve a subir porque después de la dieta se vuelve a los hábitos de siempre…

En realidad, después de perder peso hay que seguir con los buenos hábitos dietéticos que en teoría se han aprendido mientras se seguía la dieta…

Un mantenimiento es imprescindible, sea cual sea el tipo de dieta.

Dieta hipocalórica para una semana

Es cierto que la dieta debe ser personalizada y adecuada a cada persona. Sin embargo, hay algunas normas que son útiles para casi todos y que no suelen provocar problemas. Por supuesto si la persona está sana. Las siguientes son pautas para seguir durante una semana. Si ve que al final de la semana su peso ha bajado de 0,5 kg a 1,5 kg, la dieta es adecuada. En cualquier caso, es una pauta para una semana, no más.

- Desayuno: 30-50 g de pan integral con queso desnatado + 200 cm3 de leche desnatada o yogur.
- Media mañana y media tarde: una pieza de fruta grande + agua o infusión.
- Comida y cena: ensalada o verduras + 100-150 g de carne o 130-150 g de pescado a la plancha + yogur + 20-30 g de pan integral.

Teniendo en cuenta lo siguiente:

- Beber un gran vaso de agua tibia, o de caldo vegetal sin grasa, o de gazpacho sin aceite, antes de cada comida importante.
- La carne tiene que ser magra y blanca (pollo, pavo, conejo, etc.). El pescado, blanco. Excepcionalmente marisco (mejillones, almejas, ostras). Dos o tres días a la semana puede introducirse huevo.
- Bebidas: agua, infusiones.
- Días libres: dos cenas y dos comidas.
- Obligatorio: una hora andando o media de bici o cinta o elíptica cada día.
- Aceite: una cucharada por plato como máximo.

Esta dieta es adecuada para personas adultas de vida sedentaria. Las personas de menos de 18 años, las personas con enfermedades, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia no deben seguir esta pauta.

1. Por supuesto son cifras aproximadas y la energía exacta dependerá de cómo se haya elaborado exactamente la salsa. De todas formas sí da una idea de cómo el aderezo puede cambiar el aporte energético de un plato.

12.

Veintiséis falsos mitos sobre el peso

Sin duda una de las causas que más frecuentemente nos hacen tener actitudes erróneas frente al tema del peso es la infinita cantidad de falsos mitos que se oyen, hablan o leen en la actualidad. Mitos a veces promocionados por personas que en teoría son expertos en el tema…
El exceso de información puede ser sin duda un problema. Pero es que si además se trata de información errónea, el problema es mucho más grave.

1. «Con dieta se puede alcanzar el peso que se desee»

Esta es la mejor publicidad para la mayoría de dietas, terapias y productos adelgazantes. Al igual que muchos cosméticos que prometen la juventud, hay muchos tipos de dietas que prometen la delgadez ideal. Por supuesto, esto es falso. No todo el mundo, ni mucho menos, puede alcanzar el peso que desea. Ni con la mejor dieta.
Las causas son múltiples. La primera de ellas es que hay un metabolismo que es personal e intransferible que es el que realmente decide cómo se aprovechan los nutrientes de los alimentos y cómo se «gestiona» la energía de los mismos. Es evidente que para muchas personas es imposible adelgazar más allá de un peso determinado. No hay que olvidar que el peso queda determinado por un montón de causas, algunas de ellas citadas en el capítulo 9. Pero es que además hay un montón de mecanismos neuroendocrinos, no del todo descifrados, que condicionan nuestro peso. Dicho de otra manera, el cerebro controla el peso, la cantidad de grasa y su distribución. Por tanto, por más dietas que se hagan no siempre se podrá llegar al peso que en teoría es el adecuado. Lo que sí es evidente es que casi todo el mundo puede adelgazar, que es distinto.

2. «El peso es solo un tema estético y de moda»

No es verdad. Desgraciadamente el sobrepeso, entendido como un exceso de grasa, puede conllevar a la larga toda una serie de problemas y enfermedades que pueden ser

muy serios.

Por supuesto que no es lo mismo una persona con un IMC de 26 que una IMC de 36. La segunda es una persona realmente obesa y su peso ya es un problema en sí mismo que le puede predisponer a enfermedades tan graves como la diabetes, la hipertensión, el cáncer o la enfermedad cardiovascular. O sea que la estética en este caso sería lo menos relevante aunque sí tiene lógicamente su importancia. Ahora bien, en el caso de la persona con un IMC de 26, en la franja baja del sobrepeso, el exceso de grasa es menos acusado pero esto no quiere decir que sea solo una cuestión de estética. Hay estudios que demuestran que si el sobrepeso (IMC = 25-30) se añade a problemas como la hipertensión o el tabaquismo, en algunas personas ya provoca problemas. En cualquier caso, hay que controlar el sobrepeso porque siempre puede ser una antesala de la obesidad. No puede generalizarse una terapia puesto que depende de cada caso, pero sí una actitud de control ante el sobrepeso, por leve que sea.

3. «El tener problemas de sobrepeso es un reflejo de falta de voluntad»

No siempre. A menudo se ve a la persona con exceso de grasa como una persona que se pasa el día comiendo y en el sofá. Y no siempre es así. Es más, es bastante injusto que siempre se haga esta valoración. Hay personas que tienen una carga genética que inevitablemente les predispone a la obesidad. De hecho, se sabe que la descendencia de dos personas obesas tiene más del 80% de posibilidades de ser obesa. Pero es que, además, hay un número elevado de personas que para tener un peso más o menos sano deberían estar toda la vida a dieta porque comiendo de una forma normal aumentan de peso o mantienen un peso demasiado elevado. En definitiva, no siempre la persona obesa come muchísimo…

4. «Para adelgazar hay que pasar hambre»

Esta es otra máxima que hace que muchas personas que deberían perder peso se abstengan. Es una gran excusa pero también es una falsedad. Lo cierto es que para bajar de peso hay que cambiar hábitos de vida y seguramente comer de forma distinta. Pero lo anterior no significa que se tenga que pasar hambre. A no ser, claro, que la persona tenga un apetito desmesurado por causas metabólicas o psicológicas…

El tema es que en una gran mayoría de casos se puede perder peso con voluntad y con un buen asesoramiento. Hay recursos suficientes para adelgazar sin sufrir, por decirlo de

otra manera. Sobre todo si además se añade a la pauta alimentaria una buena dosis de ejercicio.

Ahora bien, si se trata de perder peso muy deprisa, entonces sí que es más probable que la sensación de hambre aparezca. De todas formas, y como todo el mundo sabe, adelgazar de forma rápida ni es lo más conveniente, ni es sano, ni garantiza que se mantenga el peso después.

5. «Hay dietas muy rápidas y sanas»

Perder peso rápidamente, entendiendo por rápido más de 1-1,5 kg a la semana, en general no es nada sano. Por supuesto, si se trata de una persona de 2 m de altura que además se ha puesto a hacer deporte cada día, a lo mejor es menos nocivo, pero en el caso de personas «estándar» y adultas difícilmente adelgazar con rapidez no tiene sus efectos secundarios. Sí que es cierto que existen un montón de dietas que adelgazan de forma rápida, pero esto no equivale a que adelgacen de forma sana.

Enumerar ahora aquí las dietas que prometen adelgazamientos intensos y que lo consiguen sería inacabable. Pero veríamos que en la mayoría de ellas el efecto nocivo es inevitable.

Otra cosa son las personas que sufren obesidad mórbida o una obesidad muy seria que compromete el funcionamiento de su organismo. En este caso hay que priorizar intereses y decidir qué es lo que más conviene. Así pues, sí es cierto que existen personas que después de unas dietas de muy baja densidad calórica y/o cirugía bariátrica (reducción de estómago, balón intragástrico) han perdido peso muy deprisa. Pero es que en general eran personas cuya salud estaba en peligro… Y en estos casos, además del asesoramiento médico hay un control hospitalario…

6. «Para adelgazar lo mejor es quitar todas las grasas»

Grave error. Para adelgazar hay que reducir la cantidad de grasas. De la misma manera que para seguir una dieta equilibrada hay que controlar la cantidad de grasas.

Hay una cierta tendencia a considerar las grasas como la parte «mala» de la dieta habitual, pero en realidad la grasa es un nutriente tan imprescindible como lo son las proteínas o las vitaminas. La grasa no solo es la responsable de los depósitos grasos del cuerpo –que, dicho sea de paso, también son necesarios–, la grasa de la dieta vehiculiza vitaminas, forma parte de hormonas y sustancias esenciales para la vida y es parte

estructural e imprescindible de la membrana celular. Dicho de otra forma, sin grasa no hay vida. Es por ello que una de las características de la dieta equilibrada es que el 25-30% de la energía proceda de las grasas de la dieta. El exceso es un problema, pero el déficit también lo es.

Por lo anterior hay que tener claro que las grasas han de estar presentes incluso en la dieta más restrictiva. Si se trata de una dieta sana, claro. En general se está de acuerdo en que las dietas deben aportar como mínimo un par de cucharadas de aceite al día. Si es de oliva tanto mejor…

7. «Lo que más engorda son los carbohidratos, o sea el pan»

Es cierto que a menudo se ven los farináceos y alimentos ricos en carbohidratos como el origen de todos los problemas de peso, y no es así. Esto lleva a veces a eliminar drásticamente todos los carbohidratos de la dieta, con lo cual se suele convertir en una pauta mucho menos llevadera y con efectos nocivos. Lo cierto es que existen estudios que demuestran que el cambiar los carbohidratos por otros nutrientes conservando la energía de la dieta no aumenta el adelgazamiento. Es más, algunos estudios demuestran que lo ralentiza…

En fin, que incluso en una dieta adelgazante es recomendable que haya una cierta cantidad de carbohidratos o de alimentos que los contengan. Y el pan no es tan «engordante» como la gente cree. De hecho, 100 g de pan son menos energéticos que 100 g de cereales de desayuno o 100 g de queso de bola. Y lo más importante, 1 g de carbohidrato equivale a 4 kcal, la misma energía que 1 g de proteína…

8. «Para perder peso hay que olvidarse de la gastronomía»

La máxima «todo lo bueno o engorda o es pecado» todavía tiene mucha vigencia. Demasiada. Hay la creencia extendida de que la comida más sana es sosa, insípida y tremendamente aburrida. Al igual que la afirmación del apartado anterior, ejerce de potente excusa para que personas que deberían cambiar sus hábitos dietéticos no lo hagan. En cualquier caso, es una afirmación que hay que combatir no solo porque perjudica, sino porque es absolutamente falsa. Se puede comer ligero perfectamente sin renunciar a la gastronomía. Es una cuestión de tener unos mínimos conocimientos y aplicarlos.

Buena muestra de lo anterior es que delicias gastronómicas reconocidas como las

setas o el marisco aportan una dosis muy limitada de calorías.

En este libro se muestran algunos platos sabrosos con poca energía…

9. «Beber agua adelgaza»

Es una máxima que sigue gozando de mucha popularidad. De hecho, seguramente ha sido una de las causas por las que el consumo de agua en los últimos años se ha disparado. El agua se ha identificado como elemento necesario y sano, que obviamente lo es. Recordemos que más del 50% de nuestro cuerpo es agua y que es básico para la vida que dicho contenido acuoso mantenga una cierta constancia.

Otra cosa muy distinta es que el agua adelgace. El agua es un elemento inerte que no aporta energía, es decir, que conlleva 0 kcal. Es obvio que si no aporta energía no puede engordar. De hecho, es la bebida más light que existe.

Otra cosa muy distinta es afirmar que adelgaza: beber agua no adelgaza. Hidrata, reequilibra, refresca, reconforta, compensa… y mil cosas más que podríamos atribuir al agua. Pero en ningún caso se puede decir que el agua adelgace.

Sí es cierto que el agua en cantidad ocupa un cierto espacio en el estómago y que por tanto puede ayudarnos a sentir más sensación de saciedad. Pero esto no tiene nada que ver con adelgazar, entendiendo por adelgazar el hecho de perder grasa.

En fin, que agua hay que tomar y es sanísima. Pero la cantidad que nuestra sed indique. Y sobre todo, no hay que pensar que el agua nos hará perder peso. Por tanto, estar todo el día enganchados a la botella de agua no sirve de nada…

10. «Al final, el ayuno es lo que funciona»

El ayuno funciona como forma de adelgazar, cierto, pero también da muchísimos problemas. Es cierto que existen algunas pautas de ayuno controlado y limitado que pueden tener ciertos efectos beneficiosos para la salud. Pero en general pretender perder muchos kilos a base de no comer es un verdadero despropósito. El ayuno, se mire como se mire, si es prolongado es una verdadera agresión contra el organismo. Este tendrá sus estrategias para sobrevivir pero esto no excluye los efectos nocivos. O sea, que ayunar puede hacer perder peso pero también puede dejar un montón de secuelas. Especialmente si no está controlado por un buen especialista.

Lo anterior no quiere decir que por un día de ayuno se tenga que enfermar. Pero es que con un día difícilmente se solucionan los problemas de peso. Además, los ayunos

pueden provocar los temibles efectos rebote después…

11. «Lo dulce, ni tocarlo»

Los alimentos que conllevan azúcar como las galletas, los pasteles o la bollería son alimentos energéticos. No hay que olvidar que cada 100 g de azúcar son 400 kcal y que en consecuencia todo lo que tenga una proporción elevada de este ingrediente aportará una cantidad de energía considerable. Azúcar que además aumentará los niveles de insulina, con todo el correspondiente efecto lipogénico o, para entendernos, engordante que ello comporta.

Sin contar con que a menudo lo muy dulce también tiene un montón de grasa… Ahora bien, esto no significa que cuando se quiera adelgazar se tenga que renunciar completamente y para siempre a este tipo de alimentos. Lo que sí hay que hacer es reducir su consumo lo máximo posible. Además, un consumo excesivo de alimentos azucarados no es recomendable ni aunque se goce de un peso saludable. Aun así, se pueden introducir en pequeñas dosis si se trata de una persona sin problemas de peso. Es importante tener en cuenta que en nutrición la cantidad de lo que se come es tan importante como lo que se come. Y que no se adelgaza por evitar un alimento u otro, sino porque nuestra dieta es adecuada a nuestras necesidades.

12. «Hay que elegir alimentos que "quemen" grasas»

La creencia de que existen alimentos que «queman» grasas es pura fantasía, pero gusta. Por desgracia, no hay alimento alguno que se comporte de tal manera. La grasa se elimina básicamente siguiendo una pauta alimentaria que aporte menos energía de la que se necesita. Otra manera de eliminarla es de forma mecánica. Una liposucción obviamente elimina grasa. Ahora bien, encontrar un alimento que al ingerirlo se elimine el exceso de grasa, por el momento no es factible.

Es cierto que hay sustancias como la cafeína que tienen un cierto efecto «acelerador» del metabolismo. Pero esto no equivale exactamente a «quemar» grasa. Sería muy práctico, pero no existe nada parecido.

Los zumos de limón o la piña, o el famoso té rojo, a menudo clasificados como «quemagrasas», tienen muchas virtudes pero no disminuyen ni un milímetro los depósitos grasos.

13. «Los alimentos integrales no engordan»

Este es otro mito que se sigue creyendo. Las virtudes de los alimentos integrales son muchas. Tienen más cantidad de fibra y de vitaminas, y más sabor. Ahora bien, su aporte energético es muy parecido al de los alimentos no integrales. Así pues, el pan integral es más nutritivo que el blanco, tiene más fibra e incluso más efecto saciante. Pero aporta una cantidad de energía muy parecida a la que aporta el pan blanco. Lo mismo puede decirse de la mayoría de alimentos integrales.

Un error clásico es pensar que el azúcar integral es perfectamente apto para las dietas adelgazantes. En realidad el azúcar integral contiene algún mineral y cantidades mínimas de fibra, pero lo cierto es que aporta sus 400 kcal/100 g…

14. «Con la edad siempre se aumenta de peso»

Esta es otra de las afirmaciones que pueden ser responsables de muchos kilos de más. Con la edad es cierto que progresivamente se va necesitando menos energía. También es cierto que se tiende a perder masa muscular, especialmente si no se hace ejercicio. Pero esto no quiere decir que con la edad inevitablemente haya que engordar. Basta con cuidar un poco la dieta y moverse. Es más, hay personas que sin pensar nunca en el peso lo han mantenido estable toda su vida.

No hay que «pasar de todo» con la excusa de la edad. Se puede tener más de 50 años y estar en un muy buen peso (entendiendo por buen peso un peso sano…).

Otra afirmación típica y tópica es que con la menopausia seguro que se engorda, y tampoco es exacto. La menopausia es un momento fisiológico de cambio hormonal en el que puede haber una cierta predisposición a aumentar de peso. Pero esto no quiere decir, ni mucho menos, que obligatoriamente esta etapa de la vida comportará problemas de peso.

15. «Las grasas vegetales son las mejores para adelgazar»

El tema de las grasas siempre resulta complejo. Es cierto que la mayoría de grasas vegetales, entendiendo por grasas vegetales los aceites de oliva, de semillas, etc., tienen toda una serie de ventajas para el organismo que las grasas animales no tienen. Dicho de otra manera, es verdad que la mantequilla es menos saludable que el aceite de oliva.

Pero, claro, esto no significa que el aceite de oliva no tenga su energía, incluso si es aceite de oliva extra virgen de primera calidad.
Hay una cierta tendencia a pensar que todo lo vegetal *per se* ya es beneficioso, y no siempre es así. De hecho, no hay diferencia energética entre la margarina y la mantequilla. Es más, la margarina convencional, al igual que la mantequilla, no es ninguna maravilla para el sistema cardiovascular.

Por tanto, atención: no confundir vegetal con ligero o saludable, porque no siempre es verdad. Y que nadie que quiera perder peso piense que puede aliñar su ensalada con dosis libres del rico aceite virgen extra…

16. «Los nervios pueden engordar»

Es posible, casi siempre porque debido a dichos nervios se adoptan hábitos dietéticos erróneos, o se ingiere más de lo debido, o porque los nervios influyen en los mecanismos de saciedad. El problema es que a menudo no se es consciente de lo que realmente se come. Hay una gran diferencia entre lo que se cree comer y lo que realmente se come. De ahí la importancia, a veces, de escribir y anotar todo lo que se ingiere. De hecho, un ejercicio muy recomendable es anotar a modo de registro todo lo que se ingiere…

El yoga, la acupuntura, la meditación, etc., son excelentes recursos para combatir la ansiedad y el nerviosismo. No es que adelgacen. Es que facilitarán que se coma un poco menos.

17. «Cuando se suda se adelgaza»

En realidad cuando hay una sudoración profusa, que puede ser debida simplemente a un aumento de la temperatura, hay una pérdida de agua. Y es posible que dicha pérdida de agua comporte una pérdida de peso momentánea. Momentánea porque con la ingesta de agua posterior el peso volverá a ser el de antes. Ahora bien, esto no tiene nada que ver con perder grasa. La grasa es un reservorio energético y no se pierde por el sudor. Todavía hay la creencia de que sudar es suficiente para adelgazar. Sudar ayudará a adelgazar si este sudor es debido a un ejercicio intenso realizado durante un cierto tiempo…

18. «El vino o el whisky de calidad no engordan»

Es curioso cómo a veces se confunde la calidad de los alimentos con su inocuidad en el tema del peso. El hecho de que un alimento sea de calidad no quiere decir que sea más ligero. Esta creencia es habitual con el chocolate negro respecto al chocolate con leche; con el aceite de oliva virgen respecto al aceite de oliva normal, y por supuesto con el vino de calidad respecto al vino de un nivel inferior.
La verdad es que el vino de calidad tendrá unas características organolépticas superiores, seguramente más flavonoides y un indiscutible nivel superior desde el punto de vista enológico, pero energéticamente es lo mismo. Por supuesto, un buen vino no tendrá malos conservantes…, algo importante.

Por tanto, beber un buen whisky pensando que como es de calidad no aporta energía… es pura ilusión.

19. «Hacer ejercicio es suficiente para adelgazar»

Casi siempre es falso. Para que un ejercicio elimine peso debe tratarse de un ejercicio intenso, realizado durante más de 45 minutos y con una cierta frecuencia semanal. El ejercicio intenso realizado un solo día sirve de muy poco. Pero es que además la efectividad de este ejercicio para perder peso dependerá del tipo de ejercicio y de la persona que lo haga.

En fin, que hay que tener en cuenta que casi siempre para adelgazar hay que seguir una dieta adecuada y además hacer ejercicio. Especialmente si se trata de personas adultas.

Ahora bien, si se trata de una persona joven que además se dedica al deporte de competición, el tema cambia muchísimo…

Si con una hora de ejercicio tres veces a la semana el peso no varía, no hay que desanimarse. Es normal. Hace falta cambiar los hábitos dietéticos…

Otra actitud errónea es pensar que como se hace ejercicio la dieta ya puede ser libre. De hecho, el ejercicio «quema» bastante menos de lo que se cree. Basta con mirar la tabla de ejercicio y su gasto energético y la energía que conllevan algunos picoteos…

20. «Engordo porque retengo líquido»

Curiosa frase la de «retener líquido», porque, aunque no se sabe muy bien lo que significa, todo el mundo la utiliza. Lo cierto es que retener líquido tiene bastante poco

sentido en personas sanas. Sí es cierto que en épocas premenstruales o cuando hay cambios menstruales puede haber una cierta hinchazón y por tanto aumento de peso por ese tema. Pero, en cualquier caso, se trata de un tema puntual y transitorio, y eso no es engordar, es decir, aumentar la grasa del cuerpo, sino aumentar de peso, que es distinto…

Otro tema son las personas que tienen este problema porque tienen problemas renales, hepáticos o cardiacos. En cualquier caso no tiene nada que ver con los depósitos grasos.

21. «Hay alimentos que engordan a algunas personas»

La creencia de que algunos alimentos son especialmente «engordantes» para algunas personas, como si padecieran cierto tipo de alergia a dichos alimentos, científicamente no tiene ningún sentido. Cierto que se pueden analizar las intolerancias de los alimentos, pero esto no tiene nada que ver con el aumentar de peso. Los alimentos tienen una energía determinada que será la misma para todos. Otra cosa es cómo se metabolice dicha energía.

Pensar que «a mí tal alimento me engorda muchísimo» es un error.

22. «Para adelgazar basta con comer menos»

No es una afirmación exacta. Para adelgazar hay que seguir una dieta adecuada, y eso implica tener en cuenta la cantidad y la calidad de los alimentos. Es posible que para eliminar peso se tenga que aumentar la ingesta de algunos alimentos y disminuir la de otros. No basta sencillamente con disminuir todos los alimentos. Entre otras cosas, porque es posible que para adelgazar sea recomendable ingerir cierta cantidad de algunos alimentos.

Por ejemplo, la dosis mínima de alimentos proteicos es de 100 g de carne, o 130 g de pescado, o dos huevos. Por más que haya que adelgazar, no es recomendable tomar una ración más pequeña y que el filete tenga 50 g. Lo mismo pasa con el aceite. No es nada sano tomar menos de dos cucharadas diarias.

O sea, que no se trata simplemente de rebajar cantidades –que también–, sino que hay que hacerlo con criterio.

23. «Para adelgazar solo hace falta sustituir la comida por sobres sustitutivos»

La dieta sustitutiva puede ser muy útil, cierto. Pero siempre que se utilice de forma adecuada y bajo asesoramiento profesional. Además, no es nada recomendable que el sobre sea el único alimento.

Por supuesto, dependerá siempre de la persona en cuestión, de su historia ponderal, etc., pero en general los sobres se complementarán con alimentos convencionales. De hecho, las buenas marcas comerciales que venden este tipo de dietas así lo recomiendan. Aun así, es aconsejable contar con apoyo profesional.

24. «Las dietas hiperproteicas son las que más funcionan»

Si entendemos por dietas hiperproteicas aquellas que aportan muchas proteínas y prácticamente ningún carbohidrato, la afirmación no es exacta. La verdad es que las dietas de estas características en general son las que producen un adelgazamiento más rápido. Pero esto no es lo mismo que decir que se mantendrá el peso. Hay estudios que demuestran que las dietas hiperproteicas no son más efectivas para mantener el peso que las dietas hipocalóricas convencionales.

25. «Los niños con sobrepeso en general adelgazan cuando se hacen mayores»

Esto no siempre es cierto. Hay un elevado porcentaje de niños con sobrepeso en la infancia que seguirán con problemas de peso en la edad adulta. Por tanto, un niño con problemas de peso deberá seguir un control médico por esta cuestión. Por supuesto, el problema será mucho más grave si los padres del niño también padecen sobrepeso. En cualquier caso, es absurdo confiar en que «el tiempo lo arreglará» y no estar pendiente de este problema.

26. «Los niños con sobrepeso deben hacer una dieta convencional»

No es cierto. Los niños están en periodo de crecimiento, y es esencial que las pautas alimentarias que sigan lo tengan en cuenta. Es por ello que jamás hay que hacer adelgazar a un niño sin antes consultar al pediatra. Un niño no es lo mismo que un adulto en este aspecto, y una terapia adelgazante equivocada podría repercutir de forma muy seria en su salud actual y futura.

IV.

El factor deseable: los conocimientos

Como en tantos otros aspectos de la vida, es imposible actuar con inteligencia si no se tienen una serie de conocimientos. Queramos o no, el instinto y la tendencia personal no son en absoluto suficiente para comer bien. Incluso las costumbres y la tradición no garantizan que se coma lo correcto. Ni siquiera el precio de los alimentos garantiza que hagamos la mejor elección para nuestra salud.

13.

Saber lo imprescindible es inteligente

A estas alturas es más que probable que muchos de los conceptos de esta pequeña guía no sean ninguna novedad, pero sin ser sorprendentes son imprescindibles para entender mínimamente lo que es una dieta equilibrada.

Algunos conceptos clave

Tener en cuenta los siguientes conceptos nos ayudará a entender mejor las cuestiones básicas de la nutrición y de los alimentos.

- *Alimento:* es lo que utilizamos para alimentarnos, sea de origen animal o vegetal. Por supuesto, varía mucho de un país a otro y de una época a otra.
- *Nutriente:* sustancia o elemento procedente del alimento que el cuerpo utiliza. Los carbohidratos, las grasas, las proteínas, las vitaminas o los minerales son nutrientes. Los nutrientes en general están mezclados en los distintos alimentos**.** Esta es una de las causas por las que hay que seguir una dieta variada. No hay ningún alimento que tenga todos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo.
- *Carbohidrato:* nutriente básicamente energético que se encuentra sobre todo en los alimentos farináceos como la pasta, el arroz, los cereales, etc. Su principal función es la energética pero evidentemente no es la única. Pueden almacenarse en forma de glucógeno en el hígado y el músculo. 1 g de carbohidrato = 4 kcal.
- *Proteína:* nutriente con una función eminentemente plástica pero también reguladora, defensiva y de transporte, que se obtiene de los llamados alimentos proteicos. Es decir, de la carne, el pescado, los huevos y las legumbres. 1 g de proteína es igual a 4 kcal. Las proteínas no pueden almacenarse.
- *Grasa:* nutriente que se obtiene de diversos alimentos y cuya función es de reservorio de energía; también tiene funciones, entre otras, plásticas y reguladoras. Son esenciales para la vida, y por tanto, al contrario de lo que se cree, tienen que estar siempre presentes en la dieta. Las grasas puras son los aceites; el sebo o la mantequilla son grasas de origen animal. Son el nutriente más energético. 1 g de grasa = 9 kcal.

- *Vitaminas:* sustancias imprescindibles para la vida que el organismo no puede sintetizar y que deben obtenerse de la dieta. En teoría una dieta equilibrada contiene todas las vitaminas que podemos necesitar. Por cierto: las vitaminas no aportan energía, o sea, no engordan.
- *Fibra:* es la parte no digerible de los vegetales; tiene que estar presente cada día en la dieta. La fibra no es una sola sustancia sino varias y de naturaleza distinta. Es imprescindible para el buen funcionamiento del sistema digestivo pero también para muchas otras cosas. La fibra no aporta prácticamente energía.
- *Minerales:* elementos diversos que forman parte de la composición del organismo y que deben ser aportados por la dieta. Algunos en una proporción considerable (calcio, magnesio…) y otros en cantidades mínimas (zinc, selenio, flúor, etc.). Por supuesto, no aportan energía.
- *Caloría:* unidad energética que se utiliza para medir la energía en los diversos procesos metabólicos del organismo. Cuando nos referimos a calorías en realidad nos estamos refiriendo a kcal, es decir, a 1.000 calorías.
- *Metabolismo:* conjunto de procesos que transcurren en el organismo para asimilar los nutrientes de los alimentos y transformarlos para que cumplan con sus distintas funciones.
- *Metabolismo basal:* tasa de energía que se necesita para que el organismo en reposo funcione. Es decir, para que el corazón, los pulmones, etc., cumplan con su función aunque no haya movimiento e incluso durante el sueño. Puede variar notablemente de una persona a otra.

¿A qué llamamos comer bien o comer de forma equilibrada?

Visto lo anterior ya podemos hablar del tema clave que es comer de forma equilibrada. Concepto que ha ido variando a lo largo de la historia y que durante siglos importaba muy poco porque lo importante era simplemente comer, sobrevivir. En realidad la ciencia de la nutrición se desarrolla en el siglo XX y sobre todo a partir de que el hambre pasa a ser un problema de los países no desarrollados. Por supuesto, esto no quiere decir que en los países desarrollados se coma bien…

En principio los expertos están de acuerdo en que una dieta es equilibrada cuando la energía que aporta procede en un 55-60% de los carbohidratos, en un 10-15% de las proteínas y en un 25-30% de las grasas. Con esta fórmula la dieta resultante es en teoría la mejor para mantener la salud, llevar a cabo las actividades cotidianas y prevenir enfermedades.

Si esto lo traducimos en alimentos y raciones, el «menú diario» sería el siguiente:

2-4 raciones de lácteos

Una ración de lácteos: 200-250 cm^3 de leche o 200-250 cm^3 de leche fermentada

(yogur), o 80-100 g de queso fresco o 40-60 g de queso curado.

Este tipo de alimentos son importantes sobre todo por su aporte de calcio, elemento fundamental entre otras cosas para la salud de los huesos. Los lácteos son la mejor fuente de calcio. También aportan proteínas de alta calidad biológica, vitamina A, vitamina D y pequeñas cantidades de vitamina B y E.

Por supuesto, no necesita la misma ración de lácteos una embarazada o un niño en edad de crecimiento (3-4 raciones/día) que un adulto sano.

1-2 raciones de alimentos proteicos

Una ración de alimento proteico: 100 g de carne, o dos huevos, o 100-130 g de pescado, o 80-100 g de legumbres, o 1/4 de ave, etc.

Este grupo de alimentos son importantes por su aporte de proteínas de alta calidad biológica, si bien las legumbres contienen proteínas de una calidad algo inferior. Por supuesto, estos alimentos también aportan minerales como hierro o zinc, grasas en proporciones diversas y energía en cantidades diversas según el alimento.

Por cierto: las proteínas en exceso, entre otros efectos secundarios, también pueden engordar.

3-5 raciones de farináceos

Una ración de farináceos: 60-80 g de pasta, o 60-80 g de arroz, o 50-80 g de pan, o 30-40 g de cereales de desayuno, o 200-250 g de patata.

Son la principal fuente de carbohidratos, que finalmente llegarán a nuestras células en forma de glucosa, el principal combustible de nuestro cuerpo. A pesar de su mala fama, son imprescindibles en una dieta equilibrada. La fibra, parte no digerible de los vegetales, también forma parte de este grupo.

3-5 raciones de grasas

Una ración: una cucharada de aceite, o 15 g de mantequilla, o 15 g de margarina.

Ejercen de reservorio energético pero llevan a cabo funciones importantísimas en el organismo y son imprescindibles para la vida. Una dieta sin grasa no es viable.

Hay grasas de muchos tipos; una de las clasificaciones más habituales es, según su composición química, en grasas saturadas y grasas insaturadas. Dentro de estas últimas hay grasas esenciales para el cuerpo que deben obtenerse forzosamente de la dieta. Una de estas grasas son los famosos omega-3…

2-3 raciones de fruta

Una ración: una pieza de fruta, o dos mandarinas, o una taza de fresas, etc.

La fruta aporta fibra, vitamina C, provitamina A y minerales como el potasio o el magnesio. Es importante que la fruta esté presente en la dieta porque es una fuente de vitaminas que no necesita cocción y que conlleva además una dosis de antioxidantes importantísima…

2-3 raciones de verdura

Una ración: 250 g de verdura, o 200 g de ensalada, o dos zanahorias, o dos tomates, etc.

Las verduras son fuentes de vitamina C, provitamina A, fibra y minerales; su proporción de agua es superior a la de la fruta, y contienen menos carbohidratos. En realidad, ambos tipos de alimentos son imprescindibles en la dieta diaria. Es importante que al menos una de las raciones de verdura sea en crudo, la clásica ensalada diaria…

Agua

Más de un 50% de nuestro organismo es agua; por tanto, es vital que el aporte diario de este elemento esté cubierto. Las bebidas y en parte los alimentos (que también tienen agua) se encargarán de compensar las pérdidas que hay de agua por la orina, los pulmones o el sudor.

Es difícil determinar una cantidad exacta de agua necesaria, pero 1,5-2 l diarios son casi imprescindibles. Dependerá de las características físicas de cada persona, de su actividad física, de la dieta, de la temperatura ambiente, etc.

A tener en cuenta:

- El modelo aquí presentado de dieta equilibrada es el que se considera válido en nuestro medio y cuenta con el apoyo de los expertos en el tema, pero esto no quiere decir que sea un modelo alimentario único. Hay otras formas válidas para alimentarse bien.
- Es realmente difícil saber con precisión qué tiene que comer cada persona. Hay multitud de factores que intervienen: la edad, el peso, la actividad física, el estado de salud, etc. Por tanto, lo anterior es una guía que solo puede servir a título orientativo.

Consejos generales para una dieta equilibrada

Una vez se sabe más o menos qué debe contener una dieta equilibrada, es práctico recordar algunos consejos para que nuestros hábitos dietéticos sean los óptimos:

1. Es importante comer bien, masticando correctamente y en un ambiente tranquilo. Justamente

una de las definiciones de dieta mediterránea es que la comida debe ser con ambiente agradable, buena compañía y a ser posible con sobremesa…

2. Los horarios de las comidas deben ser regulares y racionales. La cena es preferible que se realice a una hora un poco más cercana al horario europeo, es decir, no más tarde de las 21 h…
3. Es aconsejable comer cada 3 o 4 horas para que el rendimiento físico y psíquico sea el óptimo y sobre todo para que no se acumule apetito en la comida siguiente.
4. Los alimentos de la dieta deben ser básicamente frescos, que son los que más conservan su contenido nutricional y su sabor.
5. Procure que su dieta sea variada. Evite la monotonía y el repetir excesivamente los menús. Los primeros platos de sus menús pueden oscilar entre pasta, arroz, patata, cereales, etc., y los segundos, entre carne, huevos, pescado blanco, pescado azul, etc.
6. No olvide incluir el pescado en su dieta semanal. Debe alternarlo con la carne, los huevos, las legumbres, etc.
7. El aceite de oliva tiene grandes ventajas para la salud y puede utilizarse tanto para el aderezo como para la cocción. Por supuesto, el mejor aceite es el aceite de oliva virgen.
8. Evite los excesos de grasas saturadas presentes en alimentos como los lácteos grasos, las carnes grasas o los embutidos.
9. Es aconsejable que se utilice una cantidad de sal muy moderada para el aderezo. Actualmente se aconseja un máximo de 5 g de sal al día…
10. Evite el exceso de bebidas alcohólicas. Los beneficios del vino solo son factibles si se toma en dosis muy bajas. Lo mejor sigue siendo no beber.

Epílogo

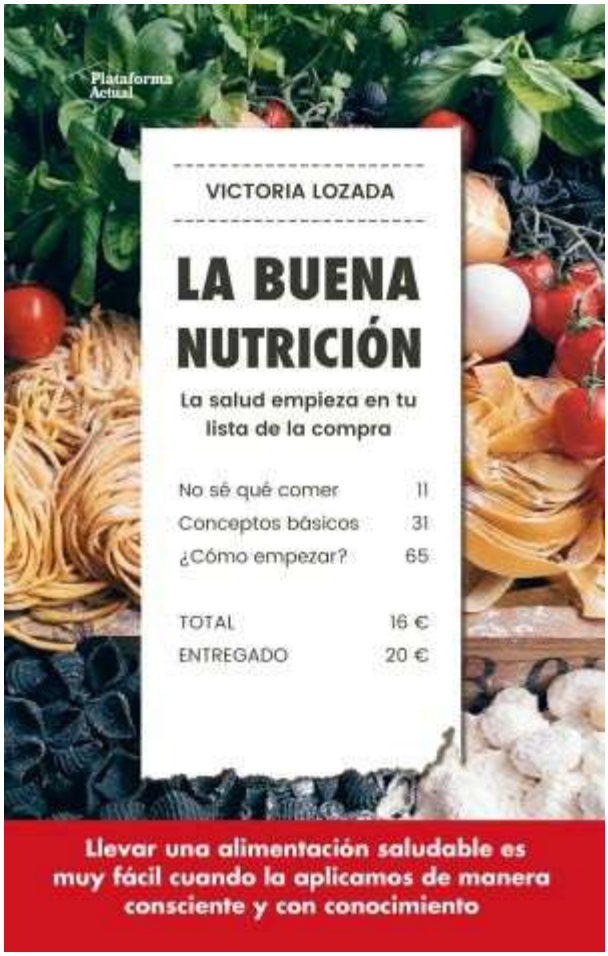
Ante tanto factor influyente en la dieta, es posible que surja una cierta ansiedad… No vale la pena. Es cierto que comer bien y elegir libremente lo que queremos comer no es tan sencillo. Pero si nuestro grado de salud es óptimo, el peso es más o menos sano y además tenemos hábitos de vida no demasiado nocivos, no hay que preocuparse.

Quizá lo inteligente es tener los conocimientos necesarios, estar convencido de que comer bien es importante y, después, olvidarse…

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com


Plataforma Actual
VICTORIA LOZADA
LA BUENA NUTRICIÓN
La salud empieza en tu lista de la compra
No sé qué comer 11
Conceptos básicos 31
¿Cómo empezar? 65
TOTAL 16 €
ENTREGADO 20 €
Llevar una alimentación saludable es muy fácil cuando la aplicamos de manera consciente y con conocimiento

La buena nutrición

Lozada, Victoria

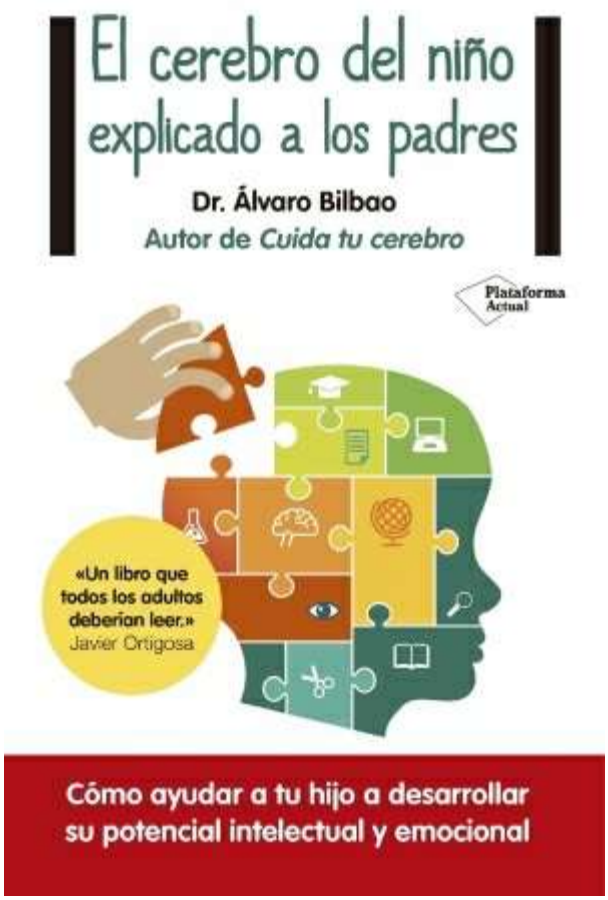
9788417114589

100 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

"Ya no se puede comer nada"; "Todo lo bueno engorda"; "¿Por qué los nutricionistas no se ponen de acuerdo?"; "¿Por qué se contradicen los estudios científicos?".Estas son algunas de las inquietudes que nos surgen cuando hacemos la compra. Cada día, tareas como ir al súper, distinguir la información importante de un etiquetado o diferenciar entre procesados "buenos" o "malos" se han convertido en labores complejas y dispendiosas.En La buena nutrición, la nutricionista Victoria Lozada nos demuestra que llevar un estilo de vida sano es posible, y que es mucho más simple de lo que parece. Hay vida más allá del recuento de calorías y de comer lechuga todo el día. Este libro nos ayudará a hacer frente a la publicidad engañosa, a repensar la lista de la compra y a mantener una alimentación positiva y coherente.Una obra que nos acerca de forma sencilla y accesible a una nutrición saludable, consciente e informada.

Cómpralo y empieza a leer


El cerebro del niño explicado a los padres
Dr. Álvaro Bilbao
Autor de Cuida tu cerebro
Plataforma Actual
«Un libro que todos los adultos deberían leer.»
Javier Ortigosa
Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debamos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental."LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible."ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer."JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos."ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

Cómpralo y empieza a leer

Reinventarse
Tu segunda oportunidad
Dr. Mario Alonso Puig
Plataforma Actual
21ª edición ampliada
Traducido a 13 idiomas
Más de 100.000 ejemplares vendidos en España
¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

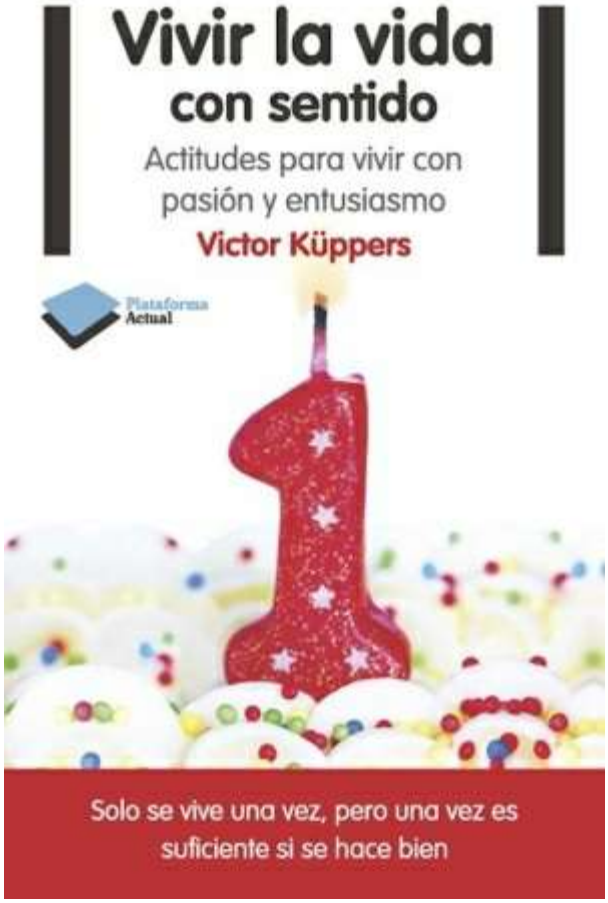
9788415577744

192 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

Cómpralo y empieza a leer


Vivir la vida
con sentido
Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo
Victor Küppers
Plataforma
Actual
Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

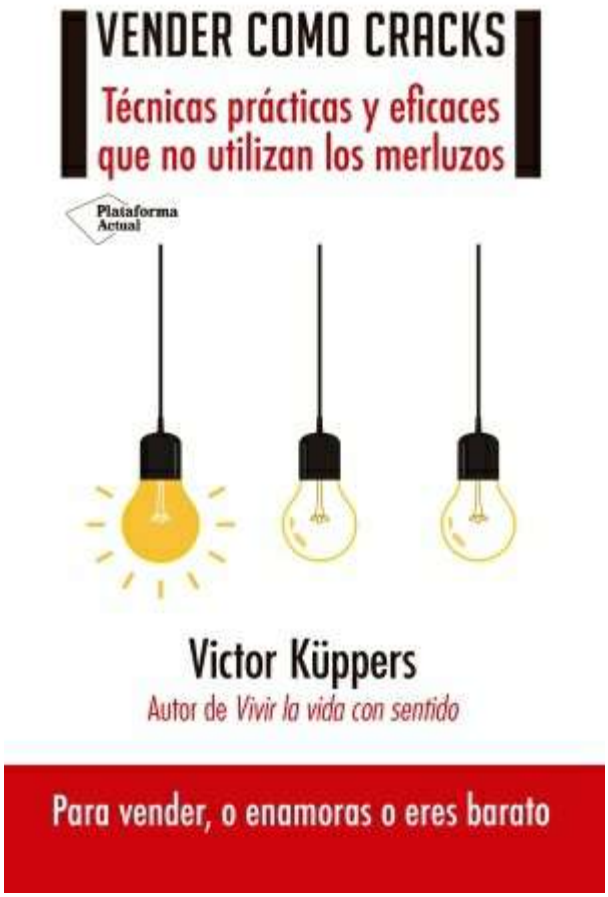
Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor
9788415750109
246 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

Cómpralo y empieza a leer


VENDER COMO CRACKS
Técnicas prácticas y eficaces que no utilizan los merluzos
Plataforma Actual
Victor Küppers
Autor de Vivir la vida con sentido
Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

Cómpralo y empieza a leer

Índice

Portadilla 2
Créditos 3
Contenido 4
Introducción 5
I. Los factores cotidianos 8
1. La compra inteligente 9
2. Comer fuera de casa de forma inteligente 20
3. El ahorro inteligente 34
4. La cocina inteligente 46
II. Los factores invisibles 59
5. La publicidad 60
6. Las circunstancias personales 68
7. La familia 78
8. El exceso de información 83
III. El factor inevitable: el peso 87
9. Lo que hay que saber sobre el peso 88
10. Cómo tratar el sobrepeso con inteligencia 95
11. La dieta adelgazante inteligente 108
12. Veintiséis falsos mitos sobre el peso 119
IV. El factor deseable: los conocimientos 130
13. Saber lo imprescindible es inteligente 131
Epílogo 136
La opinión del lector 137